

Grußwort



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der Rat der Europäischen Union hat in der in der Strategie „Europa 2020“ für intelligentes, nachhaltiges und integratives Wachstum anerkannt, „dass lebenslanges Lernen und die Weiterentwicklung von Qualifikationen Schlüsselelemente der Reaktion auf die gegenwärtige Wirtschaftskrise und die Alterung der Bevölkerung und für die gesamte Wirtschafts- und Sozialstrategie der Europäischen Union sind.“

Die Erwachsenenbildung könne bei der Bewältigung der Herausforderungen eine wichtige Rolle spielen, „indem sie Erwachsenen – insbesondere den gering qualifizierten und älteren Arbeitnehmern – ermöglicht, ihre Fähigkeit zu verbessern, sich den Veränderungen des Arbeitsmarktes und der Gesellschaft anzupassen. Erwachsenenbildung bietet Personen, die von Arbeitslosigkeit, Umstrukturierungen und beruflichen Übergängen betroffen sind, Möglichkeiten zur Höherqualifizierung und zur Umschulung; zugleich leistet sie einen wichtigen Beitrag zur sozialen Eingliederung, zum aktiven Bürgersinn und zur persönlichen Entwicklung.“ (Amtsblatt der Europäischen Union, 20.12.2011, C372/1)

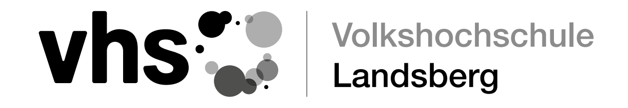
Unter dem Motto „Die Europäische Agenda Erwachsenenbildung – wer kennt sie und was bedeutet sie?“ trafen sich im Herbst 2014 im Bayerischen Landtag Vertreter der Volkshochschulen mit Bildungsexperten um über den Stand und den Ausbau der Grundbildung in Bayern zu diskutieren. Veranstalter der Konferenz waren die Nationale Koordinierungsstelle der Agenda (NKS) bei der NA BiBB und der Bayerische Volkshochschulverband in enger Abstimmung mit dem Bayerischen Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst.

Die Volkshochschulen Landsberg und Kaufering bieten seit Jahrzehnten Grundbildung im beruflichen und persönlichen Bereich und schaffen damit ein breites Spektrum an Möglichkeiten für das lebenslange Lernen in der Region. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur sozialen Eingliederung für alle Bevölkerungskreise – wie es die Europäische Agenda für die Erwachsenenbildung fordert.

Sicherlich finden auch Sie interessante Angebote zur Grund- und Weiterbildung im Programm unserer Volkshochschulen. Wir wünschen Ihnen beim Lernen und im Austausch mit anderen Menschen viel Spaß und Erfolg.

Mathias Neuner
Oberbürgermeister
Vorsitzender des vhs-Kuratoriums

Erich Püttner
1. Bürgermeister
Vorsitzender des vhs-Beirats





WIR SIND FÜR SIE DA

Landsberg


Leiterin:
Silvia Frey-Wegele


Fachbereichsleitung
Helene Handwerker


Geschäftsstelle:
Sabine Taubenthaler


Geschäftsstelle:
Silvia Bergemann


Geschäftsstelle:
Michaela Rohrmann

Vorsitzender des Kuratoriums:
Oberbürgermeister
Mathias Neuner
Postanschrift:
Postfach 101653
86886 Landsberg

Geschäftsstelle:
Volkshochschule Landsberg
Hubert-v.-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg
Tel. 0 81 91 /1 28 - 1 11 oder
Tel. 0 81 91 /1 28 - 1 12
Fax: 0 81 91 /1 28 - 1 14
E-mail: vhs@landsberg.de
www.vhs-landsberg.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
8.30 Uhr bis 12 Uhr
Dienstag
8.30 Uhr bis 12 Uhr und
13.30 Uhr bis 17 Uhr
Donnerstag
8.30 Uhr bis 12 Uhr und
13.30 Uhr bis 18 Uhr

Programm der vhs Landsberg und der Außenstellen ab Seite 3

Kaufering


Leiterin:
Eva Licciardello


Geschäftsstelle:
Doris Heinold


Geschäftsstelle:
Nina Richardon

Vorsitzender des Beirats:
1. Bürgermeister
Erich Püttner

Geschäftsstelle:
Volkshochschule Kaufering
Albert-Schweitzer-Str. 4a
86916 Kaufering
Tel. 0 81 91 /66 42 20
Fax: 0 81 91 /66 42 21
E-mail: vhs@kaufering.de
www.vhs-kaufering.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag
9 Uhr bis 12.30 Uhr
Montag Nachmittag
15 Uhr bis 18 Uhr
Donnerstag Nachmittag
15 Uhr bis 19 Uhr

Programm der vhs Kaufering und der Außenstellen ab Seite 73


Hinweis: Information und Anmeldung nur über die veranstaltende vhs möglich.

vhs | Volkshochschule **Landsberg**

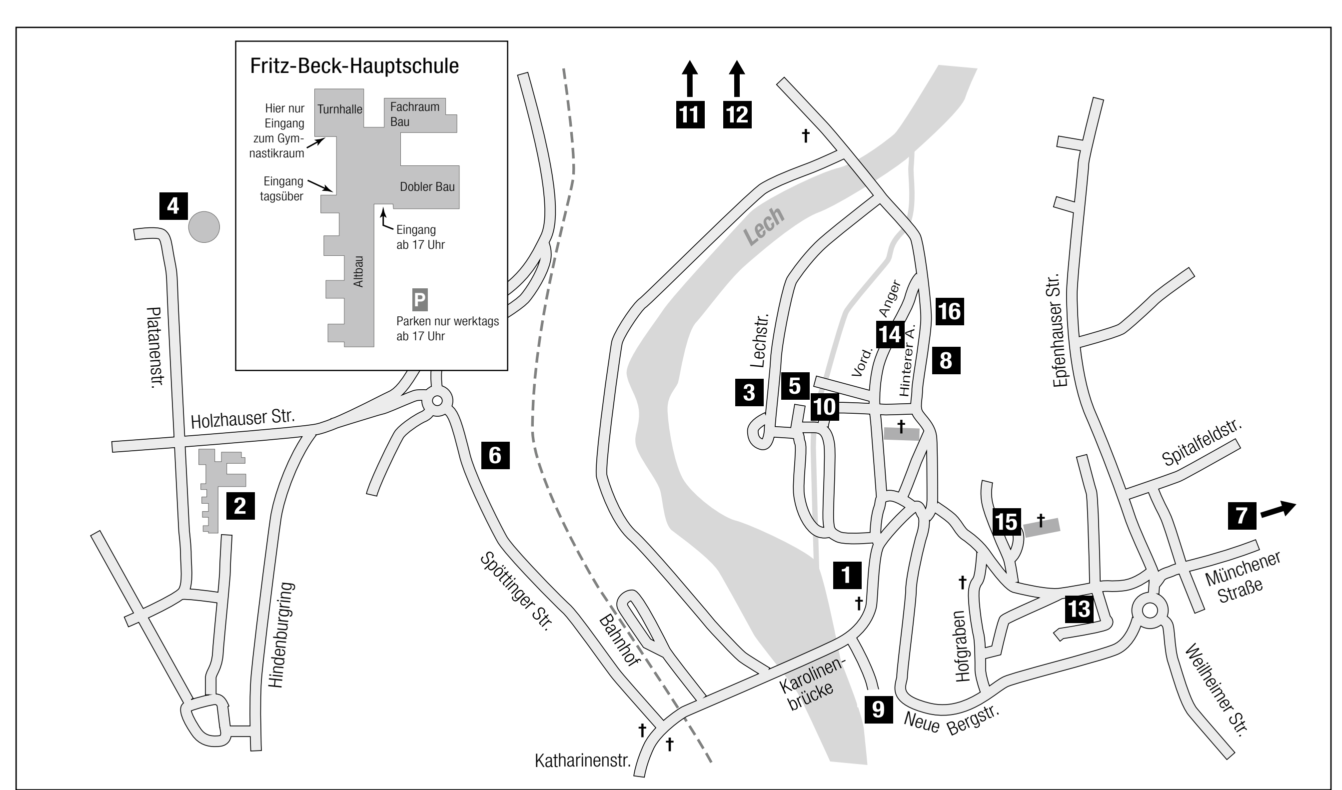




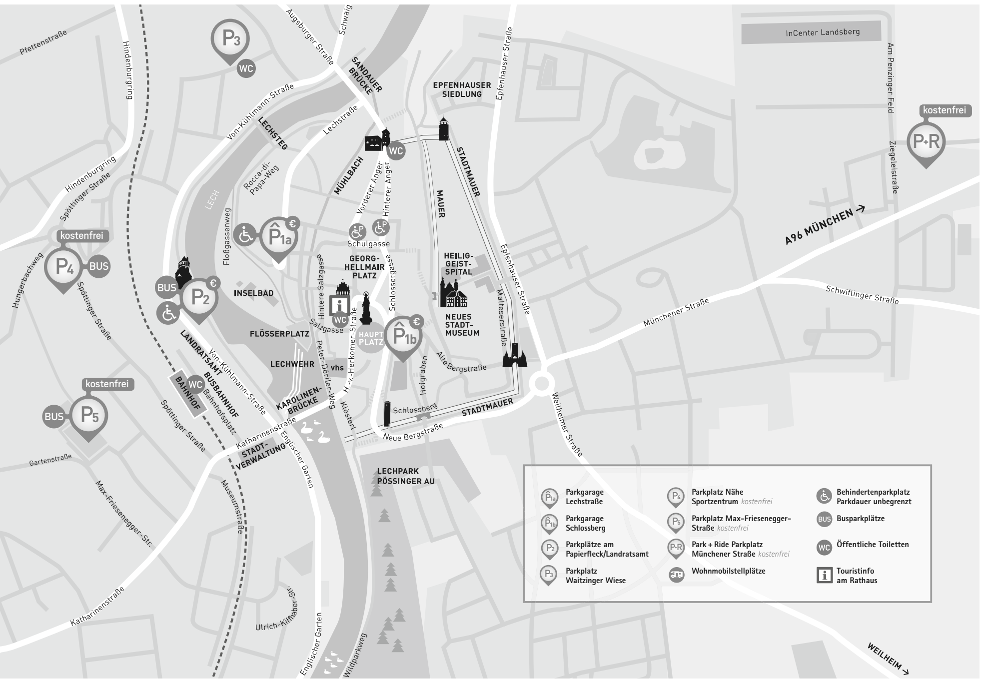
vhs-Gebäude
Hubert-von-Herkomer-Str. 110
86899 Landsberg
Telefon 08191 128 111
Fax 08191 128 114
E-Mail vhs@landsberg.de

Internet
www.vhs-landsberg.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag auch 13.30 bis 17.00 Uhr
Donnerstag auch 13.30 bis 18.00 Uhr



Parkmöglichkeiten Gebührenübersicht unter www.stadtwerke-landsberg.de



Abdruck mit freundlicher Genehmigung der werbeagentur ais

Veranstaltungsorte:

1. Volkshochschule, Hubert-v.-Herkomer-Str. 110
   Parkmöglichkeit: Schloßberggarage
   Stadtbuslinie 1+3, Haltestelle Hauptplatz
2. Fritz-Beck-Hauptschule
   Ab 17 Uhr: Eingang Pausenhof, Zufahrt über Angelus-Silesius-Str.
   Parken im Pausenhof möglich
   Tagsüber: Haupteingang, Zufahrt über Joh.-Ferstl-Str., keine Parkplätze an der Schule
3. Turnhalle an der Lechstraße
   Parkmöglichkeit: Tiefgarage Lechstr.
4. Schule an der Platanenstr.
5. Stadtbücherei, Lechstr. 132
6. Jugendzentrum, Spöttinger Str.
7. Waldorfschule, Münchner Str. 72
8. Gasthof Schafbräu, Hinterer Anger
9. „Am Klösterl“
10. Roßmarkt
11. Fitnesscenter GAR, Max-Planck-Str. 2
12. Forum Vitae Seminario, Robert-Bosch-Str. 6
13. Gasthof Süßbräu, Alte Bergstr. 453
14. Praxis Dr. Kähny-Giesen, Vorderer Anger 208
15. Neues Stadtmuseum,
    Von-Helfenstein-Gasse 426
16. Fotostudio Dankesreiter, Hinterer Anger 316



HINWEISE FÜR KURSTEILNEHMER/INNEN

1. Zustandekommen des Vertrages
Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Anmeldung kann erfolgen: schriftlich, persönlich, per Fax, per Telefon, E-Mail oder online über www.vhs-landsberg.de. Sie erhalten *keine* Anmeldebestätigung durch die vhs. Wir melden uns nur dann, wenn der Kurs nicht zustande kommt oder verschoben wird.
Bitte tragen Sie sich die Termine in Ihren Kalender ein. Ihre Daten werden zur Kursorganisation gespeichert, Name und Telefonnummer (eventuell auch die E-Mail-Adresse) werden an den Kursleiter, die Kursleiterin weitergegeben.

2. Bezahlung
Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Bitte beachten Sie untenstehende Rücktrittsbedingungen. Die Bezahlung kann entweder bar in der vhs-Geschäftsstelle oder durch Erteilen eines SEPA-Lastschriftmandats erfolgen. Bei Minderjährigen sind die gesetzlichen Vertreter zur Zahlung verpflichtet. Die Bankspesen in Höhe von 5,00 EUR bei Widerspruch, Rückgabe oder wegen Angabe einer falschen Bankverbindung trägt der Teilnehmende.

3. Rücktritt vom Vertrag
a) Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten,
- wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die VHS behält sich vor, in diesem Fall, den Kurs abzusagen.
- wenn die/der von der VHS verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der VHS liegen (z.B. Krankheit) ausfällt.

b) Die Teilnehmerin/Der Teilnehmer kann
- bis 4 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei zurücktreten
- bis 7 Werktage vor Kursbeginn vom Vertrag zurücktreten. Die Stornogebühr beträgt 5,00 €.
- Kann eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer aus wichtigen Gründen (z.B. Krankheit bei Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) längere Zeit nicht mehr an einem Kurs teilnehmen, stellt die vhs einen Gutschein aus.

c) Außerhalb der genannten Bedingungen ist ein Rücktritt vom Vertrag nicht möglich. Bei Teilbesuch eines Kurses ist weder der Rücktritt noch die (teilweise) Erstattung der Kursgebühr möglich.

4. Schnupperstunden
Bei Kursen, die länger als 5 Wochen dauern, kann eine „Schnupperstunde“ belegt werden (gilt nicht für Pekip-Kurse!). Die Belegung einer Schnupperstunde ist nur am ersten Seminartag möglich. Geben Sie bei der Anmeldung an, dass Sie eine Schnupperstunde buchen möchten. Wenn Sie sich nach der ersten Seminarstunde entscheiden, weiter an dem Kurs teilzunehmen und sich nicht in der Geschäftsstelle der vhs abmelden, wird die normale Kursgebühr fällig. Wenn Sie sich vor der zweiten Seminareinheit in der vhs-Geschäftsstelle vom Kurs abmelden, berechnen wir 5,00 € für die Schnupperstunde. An- und Abmeldungen können nur über die VHS-Geschäftsstelle erfolgen.

5. Dozenten- und Ortswechsel
Die VHS behält sich einen Orts- und Dozentenwechsel vor.

6. Haftung
Die Haftung der VHS für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

7. Leistungsumfang, Schriftform
Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Progamms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiterin/Der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Öffnungszeiten der Volkshochschule Landsberg:
Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
Di. 13.30 – 17.00 Uhr
Do. 13.30 – 18.00 Uhr

BILDUNGSPRÄMIE

Bildungsprämie fördert Teilnahme an beruflicher Weiterbildung

Die Bundesregierung fördert die Teilnahme an Kursen im Bereich der individuellen beruflichen Weiterbildung mit einer Bildungsprämie. Die Bildungsprämie gilt für unsere Kurse aus den Programmbereichen Beruf und Sprachen. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen.
Das Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt Ihre Weiterbildung mit 50%, allerdings nur in Höhe von maximal 500 € pro Jahr. Die Weiterbildungsmaßnahme darf nicht mehr als 1.000 EUR kosten.

Damit Sie in den Genuss der Bildungsprämie kommen, müssen drei Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Sie lassen sich in einem Beratungsgespräch bei einer anerkannten Einrichtung beraten. Diese Stelle stellt Ihnen auch den Prämiengutschein aus. In unserer Nähe finden Sie Beratungsstellen bei der vhs Buchloe (Telefon 08241 / 90233), der vhs Kaufbeuren (Telefon 08341 / 999690) und bei der vhs Augsburg (Telefon 0821 / 50265-55). Pro Jahr darf nur ein Beratungsgespräch geführt werden. Das Gespräch ist kostenlos.
2. Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen darf 20.000 € für Alleinstehende und 40.000 € für gemeinsam veranlagte nicht übersteigen und Sie sind mindestens 25 Jahre alt.
3. Die Bildungsprämie muss vor der Anmeldung zu einem Kurs beantragt werden!

Weitere Informationen erhalten Sie bei der vhs Landsberg oder bei den genannten Beratungsstellen.

Den Prämiengutschein können Sie in unserer Geschäftsstelle einreichen. Sie bezahlen so nur die halbe Kursgebühr.







EUROPÄISCHE UNION





vhs

INHALTSÜBERSICHT

Lageplan der Veranstaltungsorte 3
Hinweise für Kursteilnehmer/innen 4
Bildungsprämie 4
Veranstaltungen mit der vhs-Vortragskarte 6
Anmeldeformular 69
Semesterkalender 124
Impressum 124

Beruf

Persönliche Kompetenzen 7
EDV 11

Sprachen

Allgemeine Informationen 18
Selbsteinstufungstest 18
Filmforum 21
Deutsch als Fremdsprache 21
Englisch 22
Französisch 24
Italienisch 26
Spanisch 27
Andere Sprachen 28

Gesundheit

Bewegung und Fitness 30
Bodystyling 31
Thai Bo 31
Zumba 31
Pilates 32
Rücken- und Wirbelsäule 33
Feldenkrais 34
Qi Gong 34
Nia 35
Tai Chi 35
Stressbewältigung und Entspannung 35
Massage 36
Yoga 37
Tanz 38
Gesundheit für Frauen 39
Gesundheit lernen 39
Mit allen Sinnen genießen 40

Kultur

Philosophie 42
Literatur 42
Musik 43
Bildende Kunst 44
Kunst und Handwerk 45
Ausstellungen · Führungen · Vorträge 47
Theater 49
Fotografie 49

Gesellschaft

Emotionale und soziale Kompetenz 51
Recht und Geld 52
Natur und Umwelt 53
Geschichte 53
Exkursionen · Ausflüge · Freizeit 56
Reisen 58

Grundbildung 59

Junge vhs 60

Abenteuer Kinderwelt 60
TrommelSpielZauber 61
Musikgarten 61
Freizeit 61
Führungen und Ausflüge für Familien 62
Pekip 63

Aktiv im Alter 64

Außenstelle Denklingen 66

Außenstelle Windach 66

Titelfoto: © evgeniya_m – fotolia.com



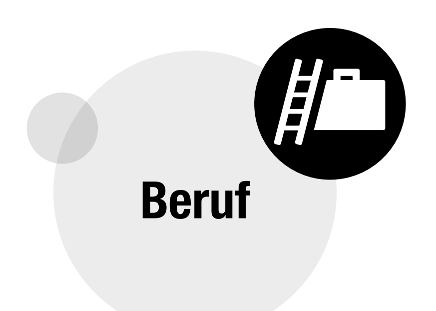
VERANSTALTUNGEN MIT DER VHS-VORTRAGSKARTE

Die vhs-Vortragskarte

- Mit der Vortragskarte sind alle mit (K) gekennzeichneten Veranstaltungen im Programm frei.
- Die Vortragskarte kostet 20,00 € pro Person.
- Die Vortragskarte ist übertragbar.
- In diesem Semester haben Sie die Auswahl zwischen 38 Vorträgen und Veranstaltungen der vhs.
- Sie können sich spontan entscheiden – die Vorträge finden in jedem Fall statt.
- Sie können die Karte direkt in unserer Geschäftsstelle abholen oder sie telefonisch, schriftlich oder per E-Mail bestellen. Wir senden sie Ihnen gerne zu.
- Eine vorherige Anmeldung zur Veranstaltung ist erwünscht und erleichtert uns die Organisation.



Veranstaltungen mit der Vortragskarte		Referent	Datum
Februar			
3803	Grundlagen einer gesunden Ernährung	Maria Pischeltsrieder	26.02.2015
März			
5104	Was ist Glück	Mario Hamory	05.03.2015
1006	Karriere: Der Weg zum Traumjob	Bettina Sandrock	10.03.2015
3806	Wie gesund sind Fitnessprodukte?	Isabel Penzler	11.03.2015
5501	Die Übersetzung des Neuen Testaments ins Deutsche	Carlo van Eckendonk	12.03.2015
5555	Sigmund Freud	Edgar Hanak	12.03.2015
4000A	Mit Gefühl denken	Karin Petrovic	15.03.2015
5524	Drei Konzentrationslager innerhalb der Stadtgrenze Landsbergs	Dr. Barbara Fenner	17.03.2015
4502	Tilman Riemenschneider	Regina Sasse	18.03.2015
5302	Zahlen spart Geld	Axel Milhard	19.03.2015
5105	Gleich geht`s mir wieder gut!	Siglinde Eschenbach	23.03.2015
5108	Burnout	Christine Glaser	26.03.2015
April			
5520	Das Landsberger Gefängnis und der Spöttinger Friedhof	Dr. Barbara Fenner	15.04.2015
1007	Humortraining	Sandra Folgmann	16.04.2015
5400	Der Weg zum attraktiven Garten	Werner Weber	20.04.2015
5401	Physik im Alltag	Christopher Winkler	22.04.2015
4501	Streifzug durch die Kulturgeschichte	Dr. phil. Rainer Eggebrecht	23.04.2015
5304	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	Dr. Heinrich Grosse Kleimann	27.04.2015
4500	Ende und Anfang	Elke Kiefer	28.04.2015
5502	Von der Seidenstraße zur Gewürzroute	Carlo van Eckendonk	28.04.2015
5902	"Down under ist alles entspannter"	Christina Danisio	28.04.2015
5301	Mit 63 ohne Abschlag in Rente	Claudia Büttner	29.04.2015
Mai			
5526	Das "Displaced Persons Camp" Landsberg	Dr. Barbara Fenner	06.05.2015
5503	Hedwig Dohm	Carlo van Eckendonk	07.05.2015
5305	Erben und vererben	Sascha Schnarr	11.05.2015
5102	Vor uns die Zukunft	Dr. phil. Rainer Eggebrecht	12.05.2015
4000B	Martin Buber	Karin Petrovic	17.05.2015
3800	Kinderkrankheiten - Erkrankungen im Kindesalter	Udo Meller	20.05.2015
3804	Fett - ein unterschätzter Nährstoff	Maria Pischeltsrieder	21.05.2015
Juni			
4000C	Martha Nussbaum	Karin Petrovic	14.06.2015
5103	"Lachen ist die beste Medizin!"	Sandra Folgmann	16.06.2015
4121	Bairisch - Heitere Betrachtungen	Karl L. Wilhelm	18.06.2015
4503	Pop Art	Regina Sasse	23.06.2015
3805	Laktoseintoleranz	Isabel Penzler	24.06.2015
Juli			
5504	Orion, Sirius, Wassermann	Karl L. Wilhelm	02.07.2015
5531	Bonhoeffer - Biografie, Dichtung, Widerstand	Gerd Berghofer	02.07.2015
5109	Gefühle können…	Mario Harmory	09.07.2015
4000D	Albert Camus	Karin Petrovic	12.07.2015



PERSÖNLICHE KOMPETENZEN

1002 Unfaire Argumentation entlarven

„Habe Mut dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!" Dieser Satz von Immanuel Kant ist im heutigen Medienzeitalter immens wichtig geworden. Im Fernsehen oder in Zeitungen lauern einseitige Darstellungen und Berichte ohne Gegenbild; Meinungen werden ständig wiederholt und gelten dadurch als richtig, ohne hinterfragt zu werden; die Werbung dringt in kulturelle Nischen wie Schule oder Universität ein, ohne entlarvt zu werden. Dieses Seminar vermittelt Techniken, um sich im Alltagsgespräch oder der Medienlektüre vor angeblichen Tatsachen schützen zu können und zu lernen, wie man fair argumentiert.
Samstag, 4.7.2015, 10.15–14.15 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 32,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Carlo van Eckendonk

1003 Machen Sie den Weg frei:

5 Schlüsselfaktoren erfolgreicher Kommunikation im Alltag und im Beruf
Kennen Sie das? Diese Situation am Telefon, Ihr Schreibtisch biegt sich vor Arbeit und ein Kollege oder ein Kunde redet mal wieder ohne Luft zu holen. Oder da gibt es diese eine Kollegin, wenn sie den Raum betritt, fühlen Sie sich plötzlich völlig unscheinbar. Sie haben das Gefühl „Jetzt reicht's"? Dann nutzen Sie diesen Tag und lernen Sie, wie Sie eine stabile Beziehung zu Ihrem Gesprächspartner aufbauen. Bekommen Sie ein Gespür dafür, wie Sie Sympathie erzeugen. Üben Sie, wie Sie Grenzen setzen und „Nein" sagen. Und erfahren Sie, wie viel einfacher ein gutes Gespräch ohne Reizwörter ist. Am Ende des Tages verfügen Sie auch über wirkungsvolle Basis-Kommunikationstechniken bei verbalen Angriffen.
Samstag, 20.6.2015, 9.00–17.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Mare Civadelic

Mare Civadelic



Ich bin erfahren im Management und Führung von Teams und verbinde in meinen praxisnahen Seminaren Theorie und Praxis auf nachhaltige Weise miteinander. Meine Arbeitsweise als Trainerin und Coach ist charakterisiert durch meine begeisternde und einfühlsame Art, meine Kompetenz und mein Interesse an Menschen. Ich will möglichst viele Persönlichkeiten dabei unterstützen, aus ihrer Position heraus ein neues positives Verständnis von Kommunikation zu leben – mit Spaß, Freude, großen Zielen und herausragenden Erfolgen..

1004 Rhetorik für Frauen: So hinterlässt Ihr Auftritt Spuren!

Häufig ist es uns Frauen unangenehm, uns selbst in den Mittelpunkt zu stellen. Wir benutzen die Sprache um Beziehungen aufzubauen, und weniger um uns in einer Rede oder einem Vortrag darzustellen. Männer haben da viel weniger Hemmungen. Es fällt ihnen oft leichter, sich selbst und ihr Wissen verbal und mit ausgeprägter Körpersprache zu präsentieren. Die gute Nachricht: Selbstsicher vor Publikum zu reden, zu überzeugen und sich durchzusetzen kann „frau" jederzeit lernen. In uns steckt ein unglaubliches Potential. Wir setzen uns mit den Regeln der Körpersprache & Kommunikation auseinander, machen Übungen zur Körpersprache, beschäftigen uns mit dem inhaltlichen Redeaufbau, verfassen einen lebendigen Vortrag und reflektieren das Ganze über Videoaufzeichnungen in gemütlicher Runde.
Die Dozentin hat 15-jährige Erfahrung in der Vortragstätigkeit.
Freitag, 10.7.2015, 17.30–21.30 Uhr, Samstag, 11.7.2015, 9.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 87,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Nicole Bergdolt-Wagner

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

1006 Karriere: Der Weg zum Traumjob

K

„Karriere“, „Traumjob“, das sind Wörter, die uns immer wieder über den Weg laufen.
Aber wie ist das eigentlich mit der Karriereplanung? Ist mein Job auch mein Traum? Wie geht Traumjob? Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrer Arbeit und wünschen sich eine Veränderung, wissen aber nicht wie oder wohin. Wenn Sie auf der Suche sind, dann gibt Ihnen dieser Vortrag wertvolle Informationen, wie individuelle Karriereplanung gelingen kann. Freuen Sie sich auf einen spannenden Abend mit vielen Überraschungen.
Dienstag, 10.3.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Bettina Sandrock

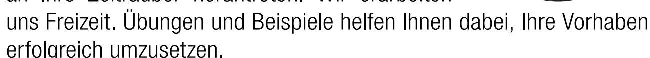
1007 Modernes Stressmanagement

K

Das kleine 1x1 des persönlichen Humortrainings
Sympathisch, erfolgreich und gesund in Alltag und Beruf
Über praktische Lach- und Emotionsübungen entdecken und entwickeln Sie Ihren eigenen Humor. Die Kunst besteht nicht darin, witzig zu sein. Es geht um den spielerischen und unbefangenen Umgang mit privaten und beruflichen Herausforderungen. Sie lernen, Humor strategisch und lösungsorientiert zu nutzen, um in Stresssituationen gelassen und souverän zu agieren. Schöner Begleiteffekt: Sie arbeiten gleichzeitig an Ihrer professionell-sympathischen Ausstrahlung. Außerdem werden Teamgeist, gegenseitige Akzeptanz und Achtsamkeit verstärkt.
Nutzen Sie die stärkste natürliche Ressource, die Sie besitzen: Ihr Lachen!
Die Referentin ist Diplom Pädagogin, zertifizierte Lach- und Humortrainerin, Master in European Media and Communication Studies.
Donnerstag, 16.4.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Sandra Folgmann

1008 Problem Zeitmanagement

Schluss mit der Hektik
Ihre To-Do-Liste wird immer länger, obwohl Sie pausenlos arbeiten? Das Ergebnis eines schlechten Zeitmanagements ist Stress und Überlastung und – keine Zeit! Eine gute Zeitplanung ermöglicht Ihnen einen überschaubaren Alltag. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit System an Ihre Zeiträuber herantreten. Wir erarbeiten uns Freizeit. Übungen und Beispiele helfen Ihnen dabei, Ihre Vorhaben erfolgreich umzusetzen.



Samstag, 9.5.2015, 9.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Christine M. Glaser

1009 Workshop Online Bewerbung

NEU

Sie sind dabei, sich beruflich neu zu orientieren? Ihre Bewerbung sollen Sie per Mail versenden? Deswegen schieben Sie Ihr Vorhaben immer wieder auf und Sie sind verunsichert, wie Sie das Ganze bewältigen könnten? In diesem Workshop lernen Sie das Handwerkszeug kennen, mit dem Sie Ihre Bewerbung am Computer erstellen und per Mail versenden.
Word: Text professionell formatieren, Kopf- und Fußzeile, Tabulatoren und Tabellen, Grafiken einfügen und anpassen. Windows: Dateien in Ordnern verwalten. Pdf-Programm downloaden, installieren und PDF Datei erstellen. Internet: Recherche nach Firmen. E-Mail: Mail mit Anhang verschicken.
Bitte bringen Sie Ihre eingescannten Zeugnisse und ein digitales Bewerbungsfoto mit.
Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Windows und Word
Freitag, 27.2.2015, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1011 Konfliktmanagement

Dieses Seminar befähigt die Teilnehmer, sich mit Konflikten auseinanderzusetzen. Verschiedene Möglichkeiten der Konfliktlösung werden vorgestellt, um mit diesem Wissen Konflikte zu einem positiven Ende führen zu können. Außerdem werden die Ursachen für Konflikte aufgezeigt. So sind die Teilnehmer in der Lage, (Konflikt-)Situationen bereits im Vorfeld zu entschärfen. Kursinhalte: Missverständnisse in der Kommunikation, Ursachen von Konflikten, Konfliktarten, Stufen der Konflikteskalation, Konfliktlösung, Übungen zu Konfliktgesprächen.
Samstag, 28.2.2015, 9.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 48,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: M.A. Jennifer Dean



Jennifer Dean – Nach der Ausbildung zur Medienkauffrau Verkaufsleiterin Vertrieb bei der Motor-Presse Stuttgart. Anschließend Studium der Kommunikationswissenschaft mit den Nebenfächern Markt- und Werbepsychologie und Medienrecht an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Nach dem Studium Manager Advertising Marketing beim FOCUS Magazin Verlag. Seit 2011 als Dozentin, Trainerin und Marketingberaterin selbstständig tätig, u. a. für die Daimler AG.



1017 Sicher und schlagfertig reagieren in beruflichen und alltäglichen Gesprächssituationen

Haben Sie oft das Gefühl, dass Sie Ihre Ziele in beruflichen und privaten Situationen nicht erreichen? In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Kommunikationstechniken, wie Sie sicher und schlagfertig in Meetings, Besprechungen, der Vereinsarbeit oder in alltäglichen Gesprächssituationen auftreten. Praktische Übungen vertiefen die theoretischen Erkenntnisse und geben Ihnen Handlungssicherheit in allen Kommunikationssituationen.
Samstag, 9.5.2015, 9.00–17.00 Uhr, 1 Samstag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Dipl. Soz.Päd. Markus Bianchi

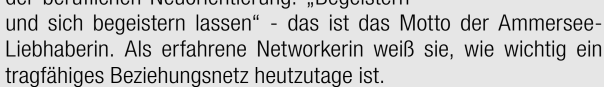
1018 Überzeugend wirken mit Stimme und Körpersprache

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch Körpersprache und Stimme andere Menschen überzeugen können. Ihr Auftreten bewirkt oft mehr als berufliche Qualifikationen. Sie wirken nur überzeugend, wenn Sie Ihre Körpersprache und Stimme richtig einsetzen. In diesem Kurs werden wir die Theorie durch praktische Übungen vertiefen.
Samstag, 16.5.2015, 9.00–17.00 Uhr, 1 Samstag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Dipl. Soz.Päd. Markus Bianchi

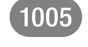
1019 Grenzen setzen und eigene Anliegen klar äußern

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
Oft fällt es schwer, anderen gegenüber Grenzen zu ziehen und eigene Bedürfnisse eindeutig zu formulieren. Schließlich möchte man niemanden verletzen. Und dennoch muss manchmal einfach raus, was einem am Herzen liegt. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg (GfK) basiert auf einer besonderen Haltung uns und anderen Menschen gegenüber: es geht nicht um ein Gegeneinander, sondern darum, miteinander Lösungen zu finden, mit denen es sowohl Ihnen als auch Ihrem Gegenüber gut geht. Die GfK bietet Ihnen mit einer einfachen 4-Schritte-Methode ein flexibles und im Alltag vielseitig einsetzbares Handwerkszeug. Im Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte der GfK kennen und erfahren, wie Sie Ihr Anliegen (privat oder beruflich) klarer und zielführender zum Ausdruck bringen.
Dienstag, 28.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding

Tatjana Nuding, Dipl. Soziologin und Kommunikations-Wissenschaftlerin, verfügt über viele Jahre Berufspraxis im Bereich Marketing, Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation. Als Coach und Berater begleitet sie Menschen und Gruppen in privaten und beruflichen Veränderungssituationen, insbesondere bei der beruflichen Neuorientierung. „Begeistern und sich begeistern lassen“ - das ist das Motto der Ammersee-Liebhaberin. Als erfahrene Networkerin weiß sie, wie wichtig ein tragfähiges Beziehungsnetz heutzutage ist.



Kompetenzzentrum Beruf
Als Partner für die berufliche Weiterbildung bieten die Volkshochschulen Landsberg, Buchloe und Kaufering Unternehmen und ihren Mitarbeitern ein qualifiziertes und praxisnahes Angebot. Aus der Vielfalt der beruflichen Themen haben wir für Unternehmen spezielle Angebote ausgewählt. Sie entsprechen den hohen Anforderungen, die an Business-Seminare gestellt werden. Alle Seminare können als Firmenseminare oder für einzelne Mitarbeiter gebucht werden.
Ihre Ansprechpartner:
Vhs Landsberg, 08191 128–111, vhs@landsberg.de
Vhs Buchloe, 08241 90233, Sabine.Kil@vhs-buchloe.de
Vhs Kaufbeuren, 08341 999690, wendlinger@vhs-kaufbeuren.de



1005 Mitarbeiterführung

Ich bin der Chef – und jetzt?
Mitarbeiter werden immer mehr zum erfolgsbestimmenden Faktor eines Unternehmens. Gute Mitarbeiter sind mitunter schwer zu bekommen und sollten einem Unternehmen möglichst lang erhalten bleiben. Lernen Sie neben verschiedenen Grundlagen im menschlichen Miteinander sich selbst als Führungskraft kennen. Welche Erwartungen haben Sie an Ihren Mitarbeiter? Und was kann Ihr Mitarbeiter erwarten? Welchen Führungsstil haben Sie? Wie können Sie Ihre Mitarbeiter motivieren? Welche Instrumente stehen Ihnen zur Verfügung? Was tun, wenn es schwierig wird?
Mit konkreten Beispielen und Tipps aus der Praxis finden Sie Ihren persönlichen Weg als Führungskraft.
Samstag, 25.4.2015, 9.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Marion Richtmann



Marion Richtmann – Jahrgang 1965
Qualifikation: Diplom-Betriebswirtin (FH) mit Schwerpunkt Personal, Ausbildereignung nach AEVO, zahlreiche Seminare, Workshops, Trainings.
Tätigkeitsschwerpunkte in mittelständischen und internationalen Unternehmen: Prozessanalyse und -optimierung, Aufbau- und Ablauforganisation, Veränderungsmanagement, Personalentwicklung, Personalplanung, Personalbeschaffung, Ausbildung, Abteilungsleitung.



1010 Von der Geschäftsidee zum eigenen Unternehmen.

Das Business Modell als Basis für die erfolgreiche Existenzgründung

Jede/r Existenzgründer/in und Unternehmer/in stellt sich die gleichen Fragen: Wie gestalte ich mein Unternehmen, wie sieht mein Angebot aus, wer sind meine Kunden und wie erreiche ich diese? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein neues Unternehmen gründen wollen oder ein bestehendes Unternehmen neu am Markt positionieren möchten. Wir analysieren Ihre persönlichen Eigenschaften, entwickeln konkrete Schritte, um die geplanten Maßnahmen umzusetzen und die angestrebten Ziele zu erreichen. Hilfreich ist dabei auch der Austausch mit den anderen Teilnehmern, um andere und neue Sichtweisen für Ihre Unternehmensplanung zu bekommen.
Der Dozent ist Business Coach (IHK) und Betriebswirt (HWK), hat viele Jahre als Marketing- und Vertriebsleiter gearbeitet und selbst einige Unternehmen gegründet. Heute arbeitet er als Berater, Business Coach und Trainer.
Freitag, 8.5.2015, 18.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Business Coach IHK Bogdan Kaschek

1020 Lohn- und Gehaltsabrechnung – leicht verständlich

Dieser Kurs ist für kaufmännische Mitarbeiter/innen, Auszubildende, Jungunternehmer/innen und Existenzgründer/innen oder im eigenen Unternehmen mitarbeitende Familienangehörige, die sich ein solides Basiswissen in der Lohn- und Gehaltsabrechnung aneignen möchten. Kursinhalte: Wichtiges und Wissenswertes nach aktueller Gesetzeslage im Sozialversicherungs-, Lohnsteuer- und Arbeitsrecht. Einführung in die Entgeltabrechnung incl. Meldewesen. Mitarbeitereintritt und -austritt sowie Jahresabschlussarbeiten. Allgemeines zur Personalverwaltung.
Samstag, 16.5.2015, 8.30–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Peter Spengler

1021 Buchführung endlich verstehen

Dieser Kurs ist für Berufstätige, die sich schnell Buchhaltungskenntnisse aneignen wollen, für Existenzgründer/innen, Auszubildende in kaufmännischen Berufen oder zur Vorbereitung auf ein Wirtschaftsstudium geeignet. Kursinhalt: Einführung in das betriebliche Rechnungswesen, Unterschied Aufzeichnungspflicht – doppelte Buchführung, Aufgaben der Buchführung und allgemeine Vorschriften, Inventur, Inventar und Bilanz. Buchen von laufenden Geschäftsvorfällen auf Bestands- und Erfolgskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze. Grundlagen der Umsatzsteuer. Abschreibung, Finanz- und Steuerbereich, Zahlungsverkehr. Anschaffung und Veräußerung von Anlagegütern. Übungen zur schnellen Umsetzung.
Samstag, 4.7.2015, 8.30–17.00 Uhr, Samstag, 11.7.2015, 8.30–17.00 Uhr, 2 Samstage, Gebühr: 125,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Peter Spengler

1022B Crashkurs Existenzgründer

Sie planen sich selbständig zu machen? In diesem Kurs erfahren Sie, welche steuerlichen Pflichten auf Sie zukommen und wie Sie diese erfüllen können. So vermeiden Sie böse Überraschungen!
Die Kursleiterin ist Bilanzbuchhalterin und arbeitet in einer Steuerkanzlei. Sie ist mit den Problemen von Neugründern vertraut. Anmeldung über vhs Buchloe.
Samstag, 18.4.2015, 9.00–16.00 Uhr, 60 Minuten Mittagspause, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: vhs Buchloe, Bahnhofstr. 60, 86807 Buchloe, EDV-Raum, 2. Stock, Leitung: Ulrike Desiderato

1023B Rhetorik

Intensivtraining für Menschen, die beruflich oder privat häufiger vor einer Gruppe sprechen.
Reden oder Vorträge in Unternehmen, Netzwerken, Vereinen oder zu familiären Anlässen sind an der Tagesordnung. Gute Rhetorik zählt unbestritten zu einer der Schlüsselqualifikationen in unserer Gesellschaft. Wir lernen eine Rede zu strukturieren, sprechen über Hilfsmittel zur Präsentation, über die Wirkungsebenen und Lebendigmacher in einer Rede. Bei zahlreichen praktischen Übungen probieren wir Gelerntes aus und werden zunehmend sicherer. Wir reflektieren unsere Wirkung. Wertschätzendes Feedback bestärkt uns, unseren eigenen Stil weiter zu entwickeln.
Die Kursleiterin ist Inhaberin von „eisberK – agentur für corporate-, web-, print-design“, Coach (DCV zertifiziert). Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung. Anmeldung über vhs Buchloe.
Freitag, 20.3.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 21.3.2015, 9.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: vhs Buchloe, Bahnhofstr. 60, 86807 Buchloe, Raum: 6, 1, Leitung: Dagmar Edelmann

1024K Xpert Finanzbuchführung Modul 2

Gebühr: inkl. Lehr- und Arbeitsbuch Finanzbuchführung 2
Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Auch werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.
Hinweis: Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie die Xpert Business Prüfung ablegen.
Vorkenntnisse: Xpert Fibu Modul 1 oder vergleichbare Kenntnisse
Der Dozent ist Master of Financial Consulting. Anmeldung über die vhs Kaufbeuren.
Beginn: Freitag, 27.2.2015, Kursdaten: Montag, Mittwoch und Freitag, 18:30–21:30 Uhr sowie Samstag und Sonntag, 10:00 bis 17:00 Uhr., Gebühr: 345,00 EUR, Ort: Volkshochschule Kaufbeuren, Leitung: Wigbert Linke

1025K Charisma-Seminar

Ihr Auftritt bitte!

Sie betreten den Raum – und die Menschen drehen sich nach Ihnen um! Sie müssen kein Model sein und doch ziehen Sie alle Blicke auf sich! Was haben Sie entdeckt? Ihr ganz persönliches Charisma! Wir entdecken Ihr persönliches Charisma und arbeiten an Ihrer inneren Einstellung und der damit verbundenen äußeren Wirkung. Wir beschäftigen uns mit Selbstvertrauen, entfalten die innere Leidenschaft und arbeiten an Ihrem Auftritt. Die Kursleiterin gibt Ihnen einen kleinen Zauberkasten an die Hand, der Ihnen auch im Alltag hilft, Ihr Charisma weiter auszubauen. Systematische Fragetechniken, Interviews, Rollenarbeit sowie Körper- & Stimmtraining runden unser Kompaktseminar ab.
Die Kursleiterin ist Schauspielerin und Coach. Anmeldung über vhs Kaufbeuren.
Sonntag, 5.7.2015, 10.00–18.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: Volkshochschule Kaufbeuren, Leitung: Tatjana Schoeler

1050 Weiterbildung für Kursleiter

G1-Baustein

Erfahren Sie mehr über das Lehren und Lernen von und mit Erwachsenen. Lernen Sie Ihre Volkshochschule als Institution kennen und machen Sie sich vertraut mit Kursplanung, Kursorganisation und Kurseinstieg. Ihre Entwicklungsschritte können Sie anhand eines persönlichen Kompetenzprofils dokumentieren und am Ende der Reihe der Grundlagenseminare auswerten. Legen Sie mit diesem Seminar einen weiteren Grundstein für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung als Kursleiter/in.
Freitag, 20.3.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 21.3.2015, 9.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Uli Eiche, Sabine Glas-Peters







1051 **Weiterbildung für Kursleiter**

G2-Baustein

Erfahren Sie mehr über das Lehren und Lernen von und mit Erwachsenen. Lernen Sie Ihre Volkshochschule als Institution kennen und machen Sie sich vertraut mit Kursplanung, Kursorganisation und Kurseinstieg. Ihre Entwicklungsschritte können Sie anhand eines persönlichen Kompetenzprofils dokumentieren und am Ende der Reihe der Grundlagenseminare auswerten. Legen Sie mit diesem Seminar einen weiteren Grundstein für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung als Kursleiter/in.

Freitag, 24.4.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 25.4.2015, 9.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Jürgen Wendlinger

EDV

GRUNDLAGENKURSE

1102 **Apple MacBook – Workshop für Einsteiger**

Sollten Sie vor kurzem ein MacBook gekauft haben und möchten jetzt wissen, wie Sie damit effektiv arbeiten können, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Workshop erfahren Sie, wie das aktuelle Apple Betriebssystem Mavericks arbeitet und welche Eigenschaften und Funktionen es hat. Es werden wesentliche Unterschiede zu Windows aufgezeigt. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen und viele Tipps und Tricks aus diesem Workshop mitzunehmen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Apple MacBook mit. Es sind keine Computer vorhanden.

Der Dozent ist Business Coach (IHK) und Betriebswirt (HWK), hat viele Jahre als Mediengestalter sowie Marketing- und Vertriebsleiter gearbeitet und kennt die Anwendung von Apple-Computern aus der Praxis. Heute arbeitet er als Berater, Business Coach und Trainer.

Dienstag, 14.4.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 21.4.2015, 18.00–21.00 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Business Coach IHK Bogdan Kaschek

1123 **Mac Grundlagen – Einführung in OS X**

Dieser Kurs führt Sie grundlegend in die Arbeit an einem Apple Mac mit OS X (Mountain Lion, Mavericks oder Yosemite) heran. Er eignet sich für Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen und Umsteiger von Windows. Die Themen reichen vom effektiven Umgang mit der Benutzeroberfläche über die Verwaltung von Dateien und die Nutzung der mitgelieferten Anwendungen bis zur Anpassung der Systemeinstellungen. Es stehen KEINE Geräte für die Teilnehmer zur Verfügung. Besitzer eines MacBook, MacBook Pro, MacBook Air bringen dieses bitte mit.

Samstag, 20.6.2015, 9.30–16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 48,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Jürgen Fabian



1107 **EDV-Grundlagen: Windows – Word – E-Mail und Internet**

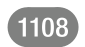
Für Frauen

Sie haben ein Notebook mit dem Betriebssystem Windows 8.1 erworben und finden sich damit nicht wirklich zurecht? An diesem Abend erhalten Sie einen kompakten Einblick in Windows 8.1, Schwerpunkt ist der Windows Explorer. Außerdem werden Ihnen die wichtigsten Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie das Betriebssystem komfortabel einrichten.

Im Kursraum ist Windows 8 installiert. Gerne können Sie Ihr Windows 8.1-Notebook mitbringen.

Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Dienstag, 3.3.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 10.3.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 17.3.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 24.3.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 14.4.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 21.4.2015, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner



1108 **EDV-Grundlagen: Windows – Word – E-Mail und Internet**

Für Frauen

Beschreibung siehe Kurs Nummer 1107.

Montag, 13.4.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 20.4.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 27.4.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 4.5.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 11.5.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 18.5.2015, 8.30–11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1109 **EDV für Frauen – Workshop**

Sie haben bereits einen EDV-Grundlagenkurs besucht? Das liegt jedoch schon ein wenig zurück oder es haben sich zwischenzeitlich Fragen ergeben und Sie wünschen sich eine Auffrischung Ihrer Kenntnisse und weitere Übungsmöglichkeiten.

Im Schulungsraum sind Windows 8 und Word 2010 installiert.

Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.

Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.

Gerne können Sie vorab Ihre Wunschthemen info@lernmitklick.net mailen.

Montag, 2.3.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 9.3.2015, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 53,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner





1112 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

Erste Schritte mit Betriebssystem Windows

Sie wollen das Computern kennen lernen? Sie erlernen in diesem Kurs den stressfreien Umgang mit dem Computer und werden mit den wichtigsten Hand- und Grundbegriffen vertraut: Betriebssystem Windows als absolute Basis, das strukturierte Verwalten von Ordnern und Dateien, Handhabung von CDs und DVDs sowie USB-Sticks, speichern von kleinen Dokumenten und Bildern wie auch der Korrektur von Dokumenten.

Montag, 8.6.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 11.6.2015, 14.00–17.00 Uhr, Montag, 15.6.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 18.6.2015, 14.00–17.00 Uhr, Montag, 22.6.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 25.6.2015, 14.00–17.00 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

1134 Computertreff für Senioren

Der Computertreff wird vom Seniorenbeirat Landsberg angeboten. Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch, von 15:00 bis 16:30 Uhr in der Johann-Mutter-Str. 8 zu einem zwanglosen Austausch. Im Mittelpunkt stehen alle Fragen rund um den Computer. Es ist keine Anmeldung erforderlich, neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen. Eine kleine Spende ist erwünscht.

Mittwoch, 4.2.2015, 15.00–16.30 Uhr, nicht in den Ferien und an Feiertagen, keine Gebühr, Ort: Landsberg, Johann-Mutter-Str. 8, Leitung: Werner Michel

HANDY, TABLET & CO

1115 Erste Schritte mit dem Android Smartphone

50+ und Senioren

Android ist neben Apple das meist genutzte Betriebssystem für Smartphones und auf Geräten vieler Hersteller bereits vorinstalliert. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die funktionelle Vielfalt Ihres Smartphones. Sie lernen in Android eingebaute Funktionen kennen wie Kalender, Musik, Fotos und mehr. Wie wird das Handy eingestellt; was sind Apps und wie installieren Sie diese?
Der Kurs ist NUR für Android-Geräte geeignet. Es sind keine Geräte vorhanden. Eigenes Android-Smartphone bitte mitbringen.

Montag, 9.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 12.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1116 Android Smartphone – für Fortgeschrittene

50+ und Senioren

Der Kurs ist für Nutzer, die schon mit den Grundfunktionen vertraut sind. Sie wollen noch mehr aus Ihrem Android Smartphone herausholen, es gegen Diebstahl und Viren sichern? Außerdem lernen Sie weitere nützliche Tipps und Tricks, und gute Apps werden vorgestellt.
Der Kurs ist NUR für Android-Geräte geeignet. Es sind keine Geräte vorhanden. Eigenes Android-Smartphone bitte mitbringen.

Montag, 16.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 19.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1117 Android Tablet PC, Erste Schritte

50+ und Senioren

Sie lernen die Vielfalt Ihres Android Tablet-PCs sowie die wichtigsten Anwendungen kennen, z. B. Kontakte, App Store, Internet, E-Mails, Bücher und vieles andere. Und dies alles ohne Maus, Tastatur und Verkabelung. Ihr Gerät ist völlig mobil. Auch der Aspekt der Datensicherheit wird beleuchtet.
Der Kurs ist NUR für Android-Geräte geeignet. Es sind keine Geräte vorhanden. Eigenen Android-Tablet-PC mitbringen.

Montag, 23.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 26.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1117A Android Tablet PC für den Alltag einsetzen

50+ und Senioren

Voraussetzungen: Android Tablet/Smartphone, Erste Schritte oder entsprechende Vorkenntnisse.
Sie lernen die effiziente Anwendung der Standard-Funktionen wie auch Mail, Adressbuch, Kalender, Notizbuch und Aufgaben verwenden; Synchronisieren/Vernetzung mit weiteren Geräten; auf Dokumente online und offline zugreifen können; Onlinespeicherlösungen (Cloud) sicher verwenden; PDFs erstellen und bearbeiten; arbeiten mit Office-Dokumenten; Fotos erstellen, bearbeiten und synchronisieren; Journale, handschriftliche Notizen und Sprachmemos erstellen; Social Networks effektiv nutzen; Tipps & Tricks für einen sicheren und schnelleren Umgang.
Der Kurs ist NUR für Android-Geräte geeignet. Es stehen keine Geräte zur Verfügung. Bitte eigenes (n) Android-Smartphone/Tablet-PC bitte mitbringen.

Montag, 13.4.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 16.4.2015, 14.00–17.00 Uhr, Montag, 20.4.2015, 14.00–17.00 Uhr, 3 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1118 Die Welt der Android Tablets und Phones

Für Frauen

Der Tablet Computer oder das Phone sind eine interessante Alternative zum PC. Auch in der Arbeitswelt haben diese Geräte längst Einzug gehalten. An diesem Vormittag erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten eines Android Tablets/Phones am Beispiel des Samsung Galaxy. Dieser Kurs ist für alle gedacht, die bereits ein Android Tablet besitzen oder für Neugierige, die sich einen Tablet Computer anschaffen wollen. Bringen Sie, falls bereits vorhanden, Ihr Android Gerät mit.

Montag, 29.6.2015, 8.30–11.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1119 Alltag mit Android

Sie möchten noch mehr Durchblick im Umgang mit Ihrem Android Tablet/Phone erhalten. Wo liegen Fotos und Dateien? Womit schreibt man Texte? Wie sichere ich meine Daten? Was muss ich tun, um Sicherheit und Wartung in den Griff zu bekommen. Nebenbei erhalten Sie viele Tipps für nützliche Apps. Bringen Sie Ihr Table/Phone einfach mit.
Gerne dürfen Sie vor Kursbeginn an die Dozentin Ihre Kurswünsche per E-Mail schicken: info@lernmitlick.net.

Dienstag, 28.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 5.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1121 iPhone und iPad – ein gelungener Einstieg

Dieser Kurs will Ihnen Starthilfe für die Nutzung von iPhone oder iPad geben und die allerersten Schritte erleichtern. Passen Sie Ihr Gerät Ihren persönlichen Bedürfnissen an und lernen Sie die Handhabung und wichtige Grundlagen kennen. Gewinnen Sie einen Überblick über die mitgelieferten Anwendungen und sehen Sie, wie Sie über neue Apps mehr aus Ihrem iPhone oder iPad machen können. So werden auch Sie feststellen, dass das Ganze mehr als die Summe seiner Teile sein kann. Es stehen KEINE Geräte für die Teilnehmer zur Verfügung. Besitzer

bringen bitte ihr eigenes iPhone oder iPad mit. Der Kurs findet in der Regel auf Basis der aktuellsten Softwareversion statt.
Samstag, 9.5.2015, 9.30–16.30 Uhr, 1 Samstag, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Jürgen Fabian



1122 Die Welt der Android Tablets und Phones

Der Tablet Computer ist eine interessante Alternative zum PC. An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten eines Android Tablets/Phones am Beispiel des Samsung Galaxy. Dieser Kurs ist für alle gedacht, die bereits ein Android Tablet besitzen oder für Neugierige, die sich einen Tablet Computer anschaffen wollen. Bringen Sie (falls bereits vorhanden) Ihr Android-Gerät mit.
Dienstag, 21.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

SICHERHEIT UND WARTUNG



1132 Checkup für Ihren Computer

PC Sicherheit und Wartung für Frauen
Wie beim Auto müssen Sie sich auch bei Ihrem PC um Sicherheit und Wartung kümmern, damit alles langfristig rund läuft. In diesen Kurs bringen Sie am besten Ihr Windows-Notebook mit. Wir befreien die Rechner von unnötigem Ballast, wie Dateien aus dem Internet und nicht benötigten Programmen. Wir installieren kostenfreie Programme für den privaten Gebrauch, mit denen Sie die ursprüngliche Leistungsfähigkeit Ihres Computers wiederherstellen und langfristig erhalten können. Mit kostenloser Firewall und Antivirensoftware lernen Sie, Ihren Computer gegen Gefahren aus dem Internet abzusichern. Empfehlung: Wie bei allen PC-Wartungsarbeiten, sichern Sie bitte Ihre Daten vor Kursbeginn auf ein externes Speichermedium, zum Beispiel einen USB-Stick.
Montag, 16.3.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 23.3.2015, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1133 Checkup für Ihren Computer

Beschreibung siehe Kurs Nummer 1132. Dieser Kurs ist auch für Jugendliche geeignet.
Samstag, 18.4.2015, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 25.4.2015, 9.00–12.00 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1800 Wie tickt Datenschutz?

Den meisten Einzel- bzw. Klein- und Mittelständischen Unternehmen ist nicht bewusst, dass Datenschutz ab dem ersten personenbezogenen Datum gilt. Der Vortrag richtet sich an Unternehmen aber auch an Privatpersonen, die das Thema Datenschutz aktiv angehen möchten. Der Vortrag vermittelt grundlegende Ansätze des gesetzlichen Rahmens, geht auf Risiken rund um die klassischen Themen, wie z. B. Werbemails, ein.
Dienstag, 3.3.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Bettina Sandrock

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

ARBEITEN MIT WINDOWS

1206 Windows 7 kompakt

Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender
Sie arbeiten bereits mit Windows 7 und kommen mit dem Programm irgendwie zu recht?
An diesem Abend werden wir uns den neuen Windows Explorer genauer ansehen. Wir verwalten unsere Dateien und Ordner strukturiert, so dass Sie den Überblick über Ihren Computer leichter behalten werden: Windows 7 Explorer komfortabel einrichten; Ordner anlegen; Dateien kopieren, verschieben und löschen; Suchfunktion Sichern von Daten auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte.
Bitte bringen Sie Ihr Windows 7 Notebook mit. Es stehen keine Computer für die Teilnehmer zur Verfügung. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Dienstag, 14.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1207 Windows 8.1 kompakt

Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender
Sie haben ein Notebook mit dem Betriebssystem Windows 8.1 erworben und finden sich damit nicht wirklich zurecht? In diesem Abend erhalten Sie einen kompakten Einblick in Windows 8.1, Schwerpunkt ist der Windows Explorer. Außerdem werden Ihnen die wichtigsten Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie das Betriebssystem komfortabel einrichten.
Im Kursraum ist Windows 8 installiert.
Gerne können Sie Ihr Windows 8.1-Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Dienstag, 17.3.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

TEXTVERARBEITUNG UND TASTSCHREIBEN

1301 Textverarbeitung (auch für 50+ und Senioren)

Word 2010 und Open Office 4
Voraussetzungen: Windows-Grundlagen oder entsprechende Kenntnisse.
Sie quälen sich mit Briefe schreiben am Computer? Mit einer modernen Textverarbeitung haben Sie ungeahnte Möglichkeiten Texte zu schreiben, einfach zu gestalten und auszudrucken. Sie gestalten Texte, korrigieren, kopieren, verschieben und löschen diese. Sie erstellen Listen, schreiben Briefe und Einladungen, binden Grafiken und Bilder ein. Sie richten Seiten ein und formatieren Texte und Absätze. Gerne können Sie auch ihren eigenen Laptop mitbringen auf dem mindestens Word für Windows 2007 oder Open Office 4 installiert ist.
Montag, 4.5.2015, 14.00–17.00 Uhr, Mittwoch, 6.5.2015, 14.00–17.00 Uhr, Montag, 11.5.2015, 14.00–17.00 Uhr, Mittwoch, 13.5.2015, 14.00–17.00 Uhr, 4 Nachmittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel





1304 Textverarbeitung mit Word – Grundlagenkurs

Für Frauen

In diesem Kurs werden Ihnen die Anwendungsmöglichkeiten der Textverarbeitung vermittelt, die auf Ihren individuellen Bedarf in Ihrem – zukünftigen – Arbeitsalltag oder Ihrem privaten Gebrauch zugeschnitten sind. Nach dem Kurs können Sie Texte eingeben, korrigieren, professionell gestalten und drucken. Sie suchen und ersetzen Textteile. Sie erstellen eine Grußkarte mit Bildern und frei verschiebbarem Text. Sie schreiben einen Brief mit Kopf- und Fußzeile, verwenden Tabulatoren und Tabellen. Abschließend erhalten Sie eine Einführung in den Seriendruck. Ganz nebenbei werden Ihnen zahlreiche Tipps und Tricks zur Programmbedienung vermittelt. Voraussetzung zur Teilnahme sind gute Windowskenntnisse.
Im Schulungsraum sind Windows 8 und Word 2010 installiert.
Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Dienstag, 28.4.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 5.5.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 12.5.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 19.5.2015, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1305 Word 2010/2013 kompakt

für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender

Sie arbeiten bereits mit Word und kommen mit dem Programm irgendwie zu recht? Sie sind kürzlich auf die Word-Version 2010/2013 umgestiegen? Sie gehören zu den Word-Anwendern, die sich nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben und wünschen sich einen strukturierten Überblick und Vertiefung Ihrer Kenntnisse. An diesen beiden Abenden werden Ihnen alle wichtigen Word-Befehle in Erinnerung gerufen und Neuerungen aufgezeigt. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Im Schulungsraum ist Word 2010 installiert.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Dienstag, 12.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 19.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1353 Tastschreiben für alle

Schreiben mit allen zehn Fingern erleichtert die Eingabe von Texten im privaten, schulischen oder beruflichen Bereich ungemein. Wir erlernen das korrekte Eingeben von Texten über die Tastatur und achten dabei auf unsere individuellen Bedingungen. In der Gruppe werden verschiedene Übungsmöglichkeiten angeboten, um jeden Teilnehmenden zu motivieren, durchzuhalten. Deswegen sind im Kurs auch alle herzlich willkommen, die bereits angefangen haben, das Tastschreiben zu erlernen, aber nicht alleine weiterkommen oder sogar wieder aufgehört haben. Zwischen den Terminen werden Übungsmöglichkeiten angeboten, um das Tastschreiben zu vertiefen.
Mittwoch, 13.5.2015, 18.30–20.00 Uhr, Mittwoch, 20.5.2015, 18.30–20.00 Uhr, Mittwoch, 10.6.2015, 18.30–20.00 Uhr, Mittwoch, 17.6.2015, 18.30–20.00 Uhr, Mittwoch, 24.6.2015, 18.30–20.00 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

UNSER TIPP:

1009 Workshop Online Bewerbung NEU

Sie sind dabei, sich beruflich neu zu orientieren? Ihre Bewerbung sollen Sie per Mail versenden? Deswegen schieben Sie Ihr Vorhaben immer wieder auf und Sie sind verunsichert, wie Sie das Ganze bewältigen könnten? In diesem Workshop lernen Sie das Handwerkszeug kennen, mit dem Sie Ihre Bewerbung am Computer erstellen und per Mail versenden.
Word: Text professionell formatieren, Kopf- und Fußzeile, Tabulatoren und Tabellen, Grafiken einfügen und anpassen. Windows: Dateien in Ordnern verwalten. Pdf-Programm downloaden, installieren und PDF Datei erstellen. Internet: Recherche nach Firmen. E-Mail: Mail mit Anhang verschicken.
Bitte bringen Sie Ihre eingescannten Zeugnisse und ein digitales Bewerbungsfoto mit.
Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Windows und Word
Freitag, 27.2.2015, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

TABELLENKALKULATION

1400 Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010

Sie lernen das Erstellen von Tabellen, mit Formeln zu arbeiten, grundlegende Zellformatierungen einzugeben und mit Funktionen zu arbeiten. Sie können nach dem Kurs Ihre Tabellen drucken und wissen, wie man die Hilfefunktion nutzt. Voraussetzung sind gute Windowskenntnisse.
Donnerstag, 16.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 23.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 30.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 7.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Gerhard Alter

1403 EXCEL für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für alle Anwender, die bereits einige Zeit mit EXCEL arbeiten und weitere Funktionen kennen lernen möchten, die den Büroalltag erleichtern. Ihre konkreten Fragen können Sie vor Kursbeginn an die Kursleiterin stellen. Sie wird sie im Kurs beantworten. Sie erreichen die Kursleiterin unter birgit-feiner@web.de. Im Schulungsraum ist Excel 2010 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Dienstag, 23.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 30.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1404 EXCEL Grundlagen

Für Frauen

Sie benötigen Excel für die Arbeit oder um Ihre private Verwaltung in den Griff zu bekommen? Excel hilft, schnell und unkompliziert Berechnungen zu erledigen. Excel kann aber auch einfach nur für Listen eingesetzt werden. Im Kurs wird Ihnen das Handwerkszeug vermittelt, mit dem Sie Daten eingeben, sortieren und filtern. Sie lernen u. a. verschiedene Formatierungsmöglichkeiten kennen und wie man Diagramme erstellt.
Im Schulungsraum ist Windows 8 und Excel 2010 installiert.
Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen
Dienstag, 9.6.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 16.6.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 23.6.2015, 8.30–11.30 Uhr, Dienstag, 30.6.2015, 8.30–11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1406 EXCEL 2007/2010/2013 kompakt

Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender

Sie arbeiten bereits mit Excel und kommen mit dem Programm irgendwie zu recht? Sie sind kürzlich auf die Excel-Version 2007/2010/2013 umgestiegen? Sie gehören zu den Excel-Anwendern, die sich nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben und wünschen sich einen strukturierten Überblick und eine Vertiefung Ihrer Kenntnisse. An diesen beiden Abenden werden Ihnen alle wichtigen Excel-Befehle in Erinnerung gerufen und Neuerungen aufgezeigt. Nach Bedarf kann der Kurs auch verlängert werden.
Im Schulungsraum ist Excel 2010 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie die Unterlagen zum Kurs und können nach



dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Dienstag, 9.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 16.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

INTERNET UND OUTLOOK

1501 Einstieg ins Internet und Versand von E-Mails (50+ und Senioren)

Sie erhalten eine Einführung ins Internet und lernen die Handhabung von E-Mails mit Outlook oder über das Internet kennen. In praktischen Übungen lernen Sie mit dem neuesten Internet-Explorer zu surfen und E-Mails zu empfangen und zu versenden. Wenn Sie noch keine E-Mail-Adresse besitzen, können Sie sich in diesem Kurs selbst eine anlegen.
Montag, 23.2.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 26.2.2015, 14.00–17.00 Uhr, Montag, 2.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 5.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, 4 Nachmittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

1505 Outlook Grundlagenkurs: Termine und Aufgaben in den Griff bekommen

Für Frauen
Sie können bereits mailen und möchten nun im Büroalltag oder im privaten Bereich Termine und Aufgaben mit Hilfe von Outlook verwalten? Wir nutzen verschiedene Kalenderfunktionen, um Termine zu koordinieren und das Abarbeiten von Aufgaben zu dokumentieren. Terminchaos und überfällige To-Do-Listen lassen sich mit Outlook zukünftig vermeiden.
Im Schulungsraum sind Windows 8 und Outlook 2010 installiert.
Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere 4 Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Montag, 22.6.2015, 8.30–11.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

PRÄSENTATION

1702 Powerpoint 2010 kompakt

Sie sind kürzlich auf die Powerpoint-Version 2010 umgestiegen? Sie gehören zu den Powerpoint-Anwendern, die sich nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben und wünschen sich einen strukturierten Überblick und Vertiefung Ihrer Kenntnisse. An diesem Abend werden Ihnen alle wichtigen Powerpoint-Befehle in Erinnerung gerufen und Neuerungen aufgezeigt. Im Schulungsraum ist die Powerpointversion 2010 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Dienstag, 24.3.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1704 Powerpoint Grundlagen

Für Frauen
Powerpoint ermöglicht die Aufbereitung von Text, Grafiken und Zahlen zur Gestaltung von Präsentationen, nicht nur für die Darstellung am Bildschirm, sondern auch für Handouts und Foliendruck. Sie lernen die wichtigsten Funktionen der Textgestaltung, des Folienlayouts, der Objektbearbeitung und das Erstellen von Diagrammen kennen. Sie binden vorhandene Excel-Arbeitsblätter sowie einen Film in Ihre Präsentation ein. Außerdem erfahren Sie, wie man eine informative Bildschirmshow gestaltet.
Im Schulungsraum ist Powerpoint 2010 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Kursbegleitend erhalten Sie einen Zugang zur Lernplattform www.lernmitklick.net. Hier finden Sie Unterlagen zum Kurs und können nach dem Kurs für weitere vier Wochen Fragen zu den Kursthemen stellen.
Montag, 8.6.2015, 8.30–11.30 Uhr, Montag, 15.6.2015, 8.30–11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

BILDBEARBEITUNG



1710 Photoshop 5.0 – Grundlagenkurs

Photoshop ist das umfangreichste und professionellste Programm zur Bildbearbeitung und bietet Ihnen alle Werkzeuge, Funktionen und Möglichkeiten der kreativen Entfaltung.
Kursinhalte: Die wichtigsten Werkzeuge und Funktionen; Arbeiten mit Ebenen für Bildmontagen; Text setzen und mit kreativen Effekten versehen; Fotos optimieren, Tonwerte ändern und Farbstiche entfernen mit Einstellungsebenen; Erlernen der wichtigsten Werkzeuge zum Freistellen und Skalieren von Bildteilen; perfekte Retusche und Wichtiges zu Bildformaten und Bildberechnungen runden diesen Kurs ab.
Kursvoraussetzung: gute Windowskenntnisse wie im Kurs „Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows" beschrieben.
Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm „Photoshop" installiert ist.
Donnerstag, 5.3.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 12.3.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 19.3.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 26.3.2015, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1711 Bildbearbeitung mit Photoshop – Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundkurs erlernen Sie weitere Auswahlwerkzeuge und Montagetechniken; Arbeiten mit Einstellungsebenen, Ebenenmasken und SmartObjekten; Berechnen von Bildgrößen für Print und Web; Speicherformate und sinnvolle Techniken und Funktionen, die das Arbeiten erleichtern und mittels Aktionen rationalisieren.
Kursvoraussetzung: Besuch des Photoshop Grundkurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm „Photoshop" installiert ist.
Donnerstag, 16.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 23.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 30.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1714 Bildbearbeitung mit Photoshop – RAW

Das JPEG-Format entwickelt Fotos kameraintern komplett und reduziert dabei den hohen Tonwertumfang der Kamera. Das RAW-Format hingegen lässt die Daten unberührt (im Rohzustand = digitales Negativ) und im RAW-Konverter von Photoshop können diese Aufnahmeeinstellungen nachträglich mit dem vollen Tonwertumfang der Kamera optimiert werden. Nur das RAW-Format bietet die Möglichkeit das Maximale an Qualität aus Fotos herauszuarbeiten.
Kursvoraussetzung: Grundkenntnisse der Bildbearbeitung mit Photoshop.
Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm „Photoshop" installiert ist.
Donnerstag, 7.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr





1720 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – Grundlagenkurs

Kursinhalte: Die wichtigsten Werkzeuge und Funktionen, Arbeiten mit Ebenen für Bildmontagen mit Texten und kreativen Effekten, Fotos optimieren, Tonwerte ändern und Farbstiche entfernen, Erlernen der wichtigsten Werkzeuge zum Freistellen und skalieren von Bildteilen. Retusche und Wichtiges zu Bildformaten und Bildberechnungen runden diesen Kurs ab.

Montag, 20.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 27.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 4.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 11.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Gustav Flohr

1722 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Aufbaukurs

Kursinhalte: Aufbauend auf den Grundkurs lernen Sie weitere Funktionen und Werkzeuge im Organizer und Editor kennen; Arbeiten mit Einstellungsebenen und Ebenenmasken für komplexe Montagen; Bearbeiten von RAW Formaten mit dem Konverter von Elements.

Kursvoraussetzung: Besuch des Grundkurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Montag, 15.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 22.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, Montag, 29.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Gustav Flohr

1731 InDesign

Aufbaukurs

In diesem Aufbaukurs erlernen Sie das Erstellen von doppelseitigen Dokumenten mit Mustervorlagen für Bücher, Zeitschriften und Broschüren mit Fußnoten, Tabellen, verschachtelten Formaten, Objektformaten sowie die Importmöglichkeiten von Word-, Exel- und Photoshopdateien. Voraussetzung: Grundkenntnisse InDesign.

Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm „Photoshop" installiert ist.

Dienstag, 5.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 12.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 19.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 73,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1732 InDesign Interaktiv

Aufbaukurs

Um in InDesign ein interaktives PDF oder eine SWF-Datei zu erstellen, bietet das Programm viele Funktionen. Als Mehrwert für den Leser gibt es: Lesezeichen, Formularerstellung, Hyperlinks und Querverweise, Schaltflächen, visuelle Seitenübergänge, Einbinden von Video und Audio sowie Textvariablen.

Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm „Photoshop" installiert ist.

Dienstag, 16.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, Dienstag, 23.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 48,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1733 InDesign Tabellen und Listen

Aufbaukurs

Das Erstellen von Tabellen mit Tabellen- und Zellenformaten sowie das Anlegen von nummerischen und alphanummerischen Listen zur Textgliederung ist Thema dieses Abends.

Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm „Photoshop" installiert ist.

Dienstag, 9.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1734 Illustrator CS6

Einstieg für Grafiker

Die vhs Landsberg bietet ab diesem Semester Kurse für fortgeschrittene Nutzer der Adobe Creative Suite 6/Creative Cloud an. Bitte bringen Sie zu diesen Kursen Ihren eigenen Laptop, Ihr Macbook oder IMac mit, auf dem das Programm installiert ist. Sie können dadurch auf dem eigenen Rechner und mit dem eigenen Betriebssystem arbeiten und die Kursdaten speichern. Fragen können Sie gerne vorab an den Dozenten stellen.

Viele Grundfunktionen in Illustrator sind identisch mit denen in InDesign und Photoshop und können dort erledigt werden. In diesem Kurs geht es aber speziell um Funktionen, die nur in dem Vektorprogramm sinnvoll erledigt werden können und im grafischen Alltag immer wieder benötigt werden: Nachzeichenfunktion, 3-D Erstellung, perspektivisches Konstruieren, Straßen- und Baupläne erstellen, Exportfunktionen etc. Voraussetzung dafür ist der Umgang mit den Pfadwerkzeugen.

Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm installiert ist.

Samstag, 25.4.2015, 9.00–15.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1740 Videoschnitt mit Photoshop CS6

Mit diesem Video-Schnittprogramm hat man die perfekte Software, um eigene Videoaufnahmen zu schneiden, neu zusammen zu setzen, Überblendungen, Sound und Effekte zuzuweisen, Texte für Vor- und Abspann einzubinden und um den fertigen Film professionell zu exportieren.

Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm „Photoshop" installiert ist.

Donnerstag, 25.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 2.7.2015, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1741 InDesign und Photoshop

Pfade und Vektoren

Die Werkzeuge und Funktionen zum Zeichen und Konstruieren mit den Pfadwerkzeugen sind in allen Programmen von Adobe in der Handhabung identisch, so auch in InDesign und Photoshop. In diesem Kurs werden wir die Zeichenwerkzeuge beider Programme erlernen und diese an praktischen Beispielen aus dem grafische Alltag in Übungen und Workshops umsetzen.

Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem die Programme installiert sind.

Donnerstag, 11.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, Donnerstag, 18.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1742 Layout mit Scribus

Scribus ist die kostenlose alternative zu InDesign aus dem Bereich Open Source und bietet alle notwendigen Werkzeuge und Funktionen, um Printprodukte wie Flyer, Vereins- und Schülerzeitungen, Anzeigen, Plakate etc. professionell zu gestalten und druckfertig als PDF der Druckerei zu übergeben. Wer den enormen Funktionsumfang von InDesign nicht benötigt und auch nicht tagtäglich grafisch arbeitet, ist mit Scribus bestens bedient. Das Programm ist daher auch geeignet für Unternehmen, Vereine oder öffentliche Institutionen. In diesem Kurs werden die gestalterischen und typografischen Grundregeln selbstverständlich auch behandelt.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit, auf dem das Programm installiert ist. Es stehen keine Rechner zur Verfügung. Bitte im Zweifelsfall vorher bei der vhs nachfragen.

Dienstag, 10.3.2015, 18.30–21.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1752 Ein Photobuch erstellen

Mit der einfachen Software von CEWE und den übersichtlichen Werkzeugen können Sie Ihre Bilder unkompliziert und nach eigenen Vorstellungen zu einem individuellen Buch zusammenstellen. Sie können Texte hinzufügen und die Seitenhintergründe ebenso frei gestalten wie den Buchumschlag. Am Besten ist es, wenn Ihre Fotos auf dem Laptop bereits gespeichert sind. Alle Kursteilnehmer erhalten einen Gutschein im Wert von 26,95 EUR für ein CEWE-Fotobuch.
Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm installiert ist.
Donnerstag, 21.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1753 Ein Photobuch erstellen

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1752.
Montag, 6.7.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Gustav Flohr

1760 Lightroom

Fotobearbeitung
Lightroom wurde von Adobe speziell für ambitionierte Fotografen entwickelt und bietet mit seinen überschaubaren und leicht erkennbaren aber professionellen Funktionen alle notwendigen Werkzeuge zur Bildoptimierung. Die Werkzeuge und Funktionen zur RAW-Konvertierung sind identisch mit Photoshop. Die Archivierung und Verschlagwortung großer Bildbestände lässt in Lightroom ebenfalls keine Wünsche offen.
Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm installiert ist.
Mittwoch, 24.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 1.7.2015, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 8.7.2015, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 15.7.2015, 18.30–21.30 Uhr, Mittwoch, 22.7.2015, 18.30–21.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

Sprachen lernen mit System

ALLGEMEINE INFORMATIONEN



© Nelos - Fotolia.com

vhs-Sprachkurse

Sprachen lernen im Europäischen System

Die Sprachkurse der Volkshochschule der Stadt Landsberg am Lech sind nach dem **Europäischen Referenzrahmen** geordnet.

Ihr Vorteil:

- klarere Strukturierung der Kurse nach europäischen Normen
- bessere Einstufungsmöglichkeiten für Sie an Hand des Selbsteinstufungstests
- prägnante Bescheibungsmöglichkeiten für Ihre persönlichen Sprachkenntnisse, z. B. bei Feriensprachkursen im Ausland.

Der Europäische Referenzrahmen

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen wurde 1977 von Sprachexperten der Mitgliedsländer entwickelt.

Der Referenzrahmen ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (von Stufe A1-C2).

Dieses Instrument schafft mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa.

Für Sie als TeilnehmerInnen von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der 6 Stufen messen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2). Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben.
- Mit Hilfe dieses Instruments kann in Europa präzise festgestellt werden, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird. Dadurch sind Ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprach-Abschlüsse europaweit vergleichbar und anerkannt.

Unsere VHS-Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe. Jede Stufe beinhaltet nach folgendem Muster zwei Unterstufen.

A1	**Grundstufe 1**	**A2**	**Grundstufe 2**
B1	**Mittelstufe 1**	**B2**	**Mittelstufe 2**
C1	**Aufbaustufe 1**	**C2**	**Aufbaustufe 2**

SELBSTEINSTUFUNGSTEST

Was können Sie schon?

Versuchen Sie Ihre Vorkenntnisse mit Hilfe des folgenden Tests selbst einzuschätzen. Bitte beachten Sie: „Ich kann“ heißt nicht „ich bin perfekt“. Seien Sie ruhig selbstbewusst in Ihrer Selbsteinschätzung!

✓ Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen:

A1 Grundstufe 1

Ich kann:

- ☐ verstehen, wenn jemand langsam und einfach mit mir spricht
- ☐ verstehen, wenn mir jemand den Weg erklärt
- ☐ kurze Fragen und Erklärungen verstehen
- ☐ Zahlen, Preise und Uhrzeiten verstehen
- ☐ einzelne Wörter auf Schildern oder Plakaten verstehen
- ☐ einfache Postkarten lesen
- ☐ in Zeitungsartikeln einzelne Wörter verstehen
- ☐ ein einfaches Formular (z. B. bei einer Anmeldung) verstehen und ausfüllen
- ☐ grüßen und mich verabschieden
- ☐ mich vorstellen
- ☐ einfache Fragen stellen und beantworten
- ☐ einfache Notizen schreiben
- ☐ einfache Sätze über mich schreiben (z.B. wo ich wohne, was ich von Beruf bin etc.)

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe A2
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A1
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs Grundstufe 1/Für Lerner ohne Vorkenntnisse

A2 Grundstufe 2

Ich kann:

- ☐ einfache Gespräche verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- ☐ kurze und einfache Durchsagen (z. B. am Flughafen) verstehen
- ☐ Informationen im Fernsehen in Grundzügen verstehen, wenn ich die Bilder dazu sehe
- ☐ einem Zeitungsartikel die wichtigsten Informationen entnehmen
- ☐ das Wichtigste in Annoncen verstehen
- ☐ einfache Gebrauchsanweisungen lesen und verstehen
- ☐ jemanden begrüßen und ein kurzes Gespräch mit ihm führen (z. B.über das Wetter, die Familie, die Gesundheit etc.)
- ☐ etwas zum Essen/Trinken bestellen und ggf. auch nachfragen
- ☐ nach dem Weg fragen
- ☐ mich selbst und andere Personen vorstellen und beschreiben
- ☐ einen einfachen persönlichen Brief schreiben
- ☐ eine kurze einfache Geschichte schreiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe B1
- Ab 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A2
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A1

SELBSTEINSTUFUNGSTEST

B1 Mittelstufe 1

Ich kann:

- ☐ einer einfachen Diskussion folgen
- ☐ die wichtigsten Informationen aus Nachrichten im Fernsehen/ Radio verstehen
- ☐ einfache Gespräche über meinen Beruf verstehen
- ☐ verstehen, wenn mir jemand den Gebrauch eines technischen Geräts erklärt
- ☐ kurze Texte (z.B. Zeitungsartikel) verstehen
- ☐ die Bedeutung einzelner unbekannter Wörter aus dem Zusammenhang erraten
- ☐ Privatbriefe verstehen
- ☐ eine klar strukturierte Geschichte lesen und in ihren wichtigsten Inhaltspunkten verstehen
- ☐ einfache Gespräche über bekannte Themen führen
- ☐ persönliche Ansichten und Meinungen ausdrücken
- ☐ die Handlung eines Films oder einer Erzählung wiedergeben
- ☐ mich aktiv an einer einfachen Diskussion beteiligen
- ☐ für eine Bewerbung einen tabellarischen Lebenslauf scheiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe B2
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B1
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A2

C1 Aufbaustufe 1

Ich kann:

- ☐ Viele Redewendungen und Umgangsprache verstehen
- ☐ auch bei schlechter Übertragungsqualität aus öffentlichen Durchsagen – z.B. am Bahnhof – Einzelinformationen heraushören
- ☐ berufsbezogene Vorlesungen und Reden verstehen
- ☐ ohne allzu große Mühe Spielfilme verstehen
- ☐ längere, anspruchsvollere Texte, z.B. Berichte und Kommentare in Zeitungen verstehen
- ☐ zeitgenössische literarische Texte fließend lesen
- ☐ auch lebhaften Gesprächen mit Muttersprachlern gut mithalten
- ☐ flüssig und einigermaßen korrekt über viele Themen allgemeiner oder beruflicher Art sprechen
- ☐ in Diskussionen meine Gedanken und Meinungen klar ausdrücken und angemessen argumentieren
- ☐ in meinem Fachgebiet ein vorbereitetes Referat halten und spontan auf Fragen von Zuhörern eingehen
- ☐ formal korrekte Briefe schreiben, z.B. einen Beschwerdebrief
- ☐ Infos aus verschiedenen Quellen schriftlich zusammenfassen
- ☐ in Briefen Erfahrungen und Gefühle ausführlich beschreiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe C2
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe C1
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B2

B2 Mittelstufe 2

Ich kann:

- ☐ Gespräche im Detail verstehen und mich daran beteiligen
- ☐ einem Sachvortrag oder einer Vorlesung folgen, wenn mir die Thematik bekannt ist
- ☐ im Radio/Fernsehen die meisten Sendungen verstehen
- ☐ die Handlung eines Romans oder einer Kurzgeschichte verstehen
- ☐ in einem Handbuch (z.B. Computerhandbuch) passende Erklärungen finden und verstehen
- ☐ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- ☐ meine Meinung äußern und argumentieren
- ☐ eine Argumentation aufbauen und vertreten
- ☐ ausführliche Texte über unterschiedliche Themen schreiben
- ☐ Infos schriftlich zusammenfassen
- ☐ ausführlich über Ereignisse schreiben
- ☐ in persönlichen und formellen Briefen verschiedene Gefühle ausdrücken

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Ausagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe C1
- Bei 3–9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B2
- Bei 0–2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B1

Weitere Tipps zur Einstufung

Wir wollen, dass Sie den richtigen Kurs für sich finden.

Sie haben folgende Möglichkeiten der Einstufung: Über das Internet **www.vhseinstufungstest.de, www.sprachtest.de** oder über die **Geschäftsstelle der vhs** erhalten Sie einen schriftlichen Einstufungstest in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch, den Sie in Ruhe zu Hause ausfüllen können. Sie können vor der ersten Kursstunde mit der Dozentin oder dem Dozenten des gewählten Kurses Kontakt aufnehmen und Ihre Einstufung besprechen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Stufe Ihre Sprachkenntnisse entsprechen, können Sie bei der Kursanmeldung eine Schnupperstunde buchen. Sie haben dann Gelegenheit mit der Dozentin, dem Dozenten in der ersten Kursstunde Ihr Sprachniveau zu bestimmen und zu entscheiden, ob der gewählte Kurs der richtige für Sie ist.

Falls Sie im Kurs bleiben wollen, teilen Sie dies einfach der Kursleitung oder dem vhs-Büro mit. In diesem Fall buchen wir die Kursgebühr von Ihrem Konto ab.

Wenn Sie den Kurs wechseln möchten, geben Sie ebenfalls nach der ersten Stunde Bescheid, dann berechnen wir die Kursgebühr des neuen Kurses.

Falls keiner unserer Kurse für Sie in Frage kommt, melden Sie sich über das vhs-Büro **gleich nach der ersten Stunde** ab. In diesem Fall berechnen wir nur 5,– € Gebühr für die Schnupperstunde.

Wenn wir nach der ersten Stunde nichts mehr von Ihnen hören, gehen wir davon aus, dass Sie im Kurs bleiben wollen und berechnen die volle Kursgebühr.



Sprachen

Anzahl der Veranstaltungen	Kursart	Mindest-teilnehmerzahl	Gebühr für 1 UE = 90 Min.	Gebühr
14	Standardkurs	8 Personen	5,00 €	70,00 €
14	Freelearningkurs	8 Personen		85,00 €
14	Standardkurs	7 Personen		80,00 €
		6 Personen		94,00 €
		5 Personen		112,00 €
Intensivkurs		5 Personen	8,00 €	
Intensiv-/Kompakt-kurs am Wochenende		6 Personen	8,75 €	

Informationen für Sprachkursteilnehmer.

Unsere Sprachkurse richten sich nach den Kompetenzstufen des Europäischen Referenzrahmens. In den meisten Sprachkursen wird ein Lehrbuch verwendet. Dieses Lehrbuch sowie die Lektion mit der der Kurs startet sind im Programm angegeben. So können Sie leicht vergleichen, ob innerhalb einer Kompetenzstufe ein Kurs weiter fortgeschritten ist als ein anderer. Um Ihnen Kurswechsel zu erleichtern, verwenden wir in der Regel in allen Kursen einer Sprache das gleiche Lehrbuch. Das Lehrbuch wird von den Teilnehmern selbst gekauft. Der Preis dafür ist in der Lehrgangsgebühr nicht enthalten. Daneben gibt es spezielle Kurse zur Konversation, Lektüre oder Online-Kurse, die nicht mit einem Lehrbuch arbeiten. Dies ist aber in der Kursbeschreibung erläutert. Bitte kaufen Sie ein Lehrbuch erst dann, wenn Sie sicher sein können, dass der Kurs stattfindet. Alle Kurse, die sich nicht ausdrücklich an Lerner ohne Vorkenntnisse richten, erfordern Vorkenntnisse, auch in den Kursen der Grundstufe A1. Die Kurse werden jedes Semester mit dem gleichen Kursleiter und den gleichen Seminarzeiten weitergeführt, solange die erforderliche Teilnehmerzahl erreicht ist.

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 8 Personen, wir können aber auch Kurse ab 5 Personen starten, wenn alle Teilnehmer mit einer Erhöhung der Kursgebühren einverstanden sind. Die Höchstteilnehmerzahl im Sprachkurs sind 15 Personen.

Einige Intensivkurse sind auf eine kleinere Teilnehmergruppe begrenzt und haben daher eine höhere Gebühr.

Auch Sprachkurse, die durch eine Lernplattform im Internet ergänzt werden, so genannte vhs-Online-Kurse, haben eine höhere Gebühr.



Sprachenzertifikate belegen Ihre Kompetenz!

Auf www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie alle Sprachprüfungen, die an bayerischen Volkshochschulen angeboten werden, sowie:

· Prüfungstermine
· Übungstests
· Vorbereitungsmaterialien
· Einstufungstest
· Ansprechpartner/-innen

Wir beraten Sie gerne!

















Aussenstellen
Geltendorf
Kaufering
Landsberg



FILMFORUM

2000 Filmforum

Ausländische Filme im Original
Das Filmforum im Foyer des Stadttheaters zeigt ausländische Filme in der Originalsprache mit deutschen Untertiteln.
Dieses Semester werden zwei englische, ein spanischer, ein italienischer, ein französischer und ein türkischer Film gezeigt.

2002 GÜNZELLIGIN ON PAR ETMEZ/DEINE SCHÖNHEIT IST NICHTS WERT

Türkish Cinema OmU (R: Hüseyin Tabak)
Ein rührendes Drama über einen zwölfjährigen kurdisch-türkischen Flüchtling, der in seiner neuen Heimatstadt Wien versucht, Anschluss zu finden. Seine dürftigen Sprachkenntnisse machen ihn schnell zum Außenseiter und Problemschüler.



Dienstag, 24.2.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

2003 JIMMY´S HALL

English Cinema OmU (R: Ken Loach)
Irland 1932: Nach zehn Jahren in den USA ist Jimmy zurückgekehrt, um bei der Bewirtschaftung der elterlichen Farm zu helfen. In seinem Gepäck befinden sich Schallplatten mit amerikanischer Jazzmusik. Im Gemeindezentrum richtet er Tanzabende ein.



Dienstag, 17.3.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

2004 MAGICAL GIRL

Cine Español OmU (R: Carlos Vermut)
Ein an Leukämie erkranktes Mädchen möchte unbedingt einmal das Magical-Girl-Kleid einer japanischen Tänzerin tragen dürfen. Auf dem Filmfestival San Sebastian gewinnt der Film die höchsten Auszeichnungen: bester Film, beste Regie, beste Kamera und beste Schauspieler.



Dienstag, 21.4.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

2005 LE MERAVIGLIE / LAND DER WUNDER

Cinema Italiano OmU (R: Alice Rohrwacher)
Ein wunderbar beobachtetes Drama über eine Familie in Umbrien, die an sich selbst und einer Fernsehshow auf denkwürdige Weise zu zerbrechen droht.



Dienstag, 12.5.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

2006 LA CHAMBRE BLEUE / DAS BLAUE ZIMMER

Cinéma Francais OmU (R:Mathieu Amalric)
Der Regisseur hat den gleichnamigen Roman von Georges Simenon zu einem furiosen Film adaptiert. Erzählt wird die Geschichte eines Mannes, der eine leidenschaftliche Affäre hat und unversehens zum Beschuldigten in einem Kriminalfall wird.
Dienstag, 16.6.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

2007 CALVARY / AM SONNTAG BIST DU TOT

English Cinema OmU (R: John Michael McDonaghs)
Calvary ist der Hinrichtungsort Jesu, der Kalvarienberg. Der deutsche Titel ist erbärmlich und weit entfernt von dem erschütternden Drama über Schuld und Vergebung.



Dienstag, 7.7.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 6,00 EUR, Ort: Stadttheater, Leitung: Kurt Tykwer

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Integrationskurs Deutsch
Am 1. Januar 2005 trat das neue Zuwanderungsgesetz in Kraft. Ein Kernelement dieses Gesetzes bilden die so genannten Integrationskurse. In diesen Kursen können Ausländer und Spätaussiedler Deutsch lernen oder ihre Deutschkenntnisse vertiefen. Die Kurse sind unterteilt in insgesamt 6 Module, 3 Basismodule und 3 Aufbaumodule mit je 100 Unterrichtsstunden (Anfänger bis zur Mittelstufe B1). Anschließend vermittelt ein Orientierungskurs die wichtigsten Kenntnisse zur deutschen Kultur und Landeskunde. Die Integrationskurse schließen mit einer Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer" ab. Die vhs Landsberg bietet die Kurse jeweils an drei Vormittagen oder drei Nachmittagen pro Woche an. Wann der nächste Integrationskurs beginnt, erfahren Sie unter der Telefonnummer 08191 128 113. Sie können sich auch zu einer Einstufungsberatung in der vhs anmelden. Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen, bezuschusst das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge die Teilnahme am Kurs. Sie bezahlen in diesem Fall nur 120,00 € für ein Modul. Ob Sie die Berechtigung haben, an einem Integrationskurs Deutsch teilzunehmen, erfahren Sie bei der Ausländerbehörde im Landratsamt oder beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Dort erhalten Sie auch den Berechtigungsschein. Mit diesem Berechtigungsschein können Sie sich in der vhs anmelden.

2140 Einbürgerungstest

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie seit dem 1. September 2008 auch Wissen über das Leben in Deutschland nachweisen. Seither gibt es den Einbürgerungstest. Er besteht aus einem Fragebogen mit 33 Fragen. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Sie haben eine Stunde Zeit, um die 33 Fragen zu beantworten. Wenn Sie mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden.
Anmeldeschluss: 16.04.2015. Anmeldung nur persönlich und bei gleichzeitiger Bezahlung der Gebühr möglich.
Samstag, 9.5.2015, 10.00–11.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: N.N.

2141 Einbürgerungstest

Beschreibung siehe 2140.
Anmeldeschluss: 02.07.2015. Anmeldung nur persönlich und bei gleichzeitiger Bezahlung der Gebühr möglich.
Samstag, 25.7.2015, 10.00–11.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: N.N.





2150 Deutsch in Alltag und Beruf A2-B1

Ein Kurs für Deutschlerner, die ihre sprachlichen Kompetenzen in Situationen des Alltags wie auch im Arbeitsleben verbessern und dadurch mehr Sicherheit in ihrer Kommunikation gewinnen möchten.
Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, vertiefen die Grammatikkenntnisse und lernen, am Computer online-Übungsprogramme selbständig zu nutzen.
Montag, 23.2.2015, 18.30–21.00 Uhr, 13 Abende, Gebühr: 108,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Stanislava Kirschner

2152 Deutsch in Alltag und Beruf A1

Ein Kurs für Deutschlerner mit geringen Deutschkenntnissen, die ihre sprachlichen Kompetenzen in Situationen des Alltags wie auch im Arbeitsleben verbessern und dadurch mehr Sicherheit in ihrer Kommunikation gewinnen möchten.
Die Arbeitsunterlage wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.
Samstag, 7.3.2015, 10.00–13.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Stanislava Kirschner

2154 Deutsch B2

Foto und Profil
Ein Kurs für fortgeschrittene Deutschlerner, die alle für die telc-B2-Prüfung erforderlichen Kompetenzen möglichst abwechslungsreich erwerben möchten. Wir werden unser Textverständnis schulen, uns neuen Wortschatz erarbeiten und reproduzieren, die Argumentation eigener Ansichten üben sowie das Hörverstehen und ganz individuell unsere schriftlichen Fertigkeiten erweitern. Auch das Wiederholen, Festigen und Ausbauen grammatischer Themen wird nicht zu kurz kommen. Die Gebühr beinhaltet 10 € für Lehrgangsunterlagen.
Freitag, 27.2.2015, 18.45–21.15 Uhr, 13 Abende, Gebühr: 118,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: M.A. Sabine Kallweit

2155 Deutsch B1-B2, Brückenkurs

Für leicht fortgeschrittene Deutschlerner, die die Prüfung „Zertifikat Deutsch" bestanden haben oder die Grundstufe A1/A2 abgeschlossen haben. Wir wiederholen und vertiefen die Kenntnisse auf dem Niveau B1/B1+. Nicht nur die Grammatik steht im Vordergrund, sondern auch das Lesen, Hören, Schreiben und natürlich das Kommunizieren im Alltag. Lehrgangsunterlage: Aspekte Mittelstufe Deutsch
Montag, 13.4.2015, 18.45–21.15 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 83,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Monika Semin

2158 Bewerbungstraining in einfachem Deutsch

Der Kurs richtet sich an alle, die nicht perfekt Deutsch können und vermittelt Kenntnisse rund um die Bewerbung in Deutschland: Wie suche ich nach passenden Stellenangeboten? Wie wird der Lebenslauf formal und inhaltlich aufgebaut? Wie formuliere ich das Bewerbungsschreiben? Was sollte ich im Bewerbungsgespräch beachten? Diese und weitere Themen werden im Kurs anhand von praktischen Übungen erarbeitet, so dass Sie zum Schluss eine komplette Bewerbungsmappe haben, mit der Sie sich künftig bewerben können.
Samstag, 27.6.2015, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 4.7.2015, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 11.7.2015, 10.00–17.00 Uhr, 3 Samstage, Gebühr: 80,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Stanislava Kirschner

2168 telc – Prüfung Deutsch B2

Es handelt sich um eine international anerkannte Deutschprüfung auf B2-Niveau. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala dokumentieren. Sie können damit nachweisen, dass Sie sich zu vielen Themen weitgehend korrekt äußern und auch schwierige Texte verstehen können.
Anmeldeschluss: 15.05.2015. Teilnehmer, die bei der vhs Landsberg einen Deutschkurs besuchen, bezahlen die ermäßigte Gebühr von 150,00 EUR.
Samstag, 27.6.2015, 8.30–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 180,00 EUR (ermäßigte Gebühr 150,00 EUR), Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: N.N.

2169 Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch B1"

Dieses Prüfungstraining bietet nicht nur eine gründliche Vorbereitung auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch", sondern ermöglicht eine objektive Beurteilung des gegenwärtigen Leistungsstandes auf dem Niveau B1. Die Hinweise, Tipps und Strategien zur Prüfung führen die Teilnehmer Schritt für Schritt an sie heran. Mit einigen Modelltests kann die Prüfung realitätsnah geübt werden. Am 09.05.2015 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch" durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 02.04.2015.
Samstag, 18.4.2015, 10.00–13.30 Uhr, 3 Samstage, Gebühr: 48,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Elena Konrad

2170 Prüfung „Zertifikat Deutsch B1"

Das Zertifikat Deutsch ist eine international anerkannte Deutschprüfung auf B1-Niveau. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala dokumentieren. Sie können damit nachweisen, dass Sie die erlernte Sprache in vielen Situationen des täglichen Lebens sowie im vertrauten beruflichen Umfeld, in denen die Sprache als Umgangs- oder Geschäftssprache verwendet wird, situationsgerecht einsetzen können. Dies bedeutet konkret, dass Lernende alle für sie wichtigen Situationen im privaten und im beruflichen Umfeld sprachlich bewältigen können.
Anmeldeschluss: 02.04.2015. Teilnehmer, die bei der VHS Landsberg einen Deutschkurs besuchen, bezahlen die ermäßigte Gebühr von 130,00 EUR.
Samstag, 9.5.2015, 8.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 160,00 EUR (ermäßigte Gebühr 130,00 EUR), Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: N.N.

ENGLISCH

GRUNDSTUFE

2200 Englisch A1

NEU

Intensivkurs
Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird am ersten Abend besprochen. Sie lernen in einer kleinen Gruppe. Der Intensivkurs umfasst 32 Unterrichtsstunden und ist daher etwas umfangreicher als ein Standardsprachkurs.
Donnerstag, 12.3.2015, 18.30–20.30 Uhr, nicht am 23. April 2015, Gebühr: 117,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Kristina Wrede

Kristina Wrede – 1966 in Deutschland geboren, aufgewachsen in Chile, Deutschland und Peru. Als Teil einer deutsch-peruanischen Familie wuchs ich zweisprachig auf. Nach dem Abitur in Peru habe ich an der Uni Mainz Angewandte Sprachwissenschaften studiert und meinen Abschluss als Diplomübersetzerin gemacht. Sprachkurse gebe ich seit vielen Jahren, teils privat, teils an der vhs, weil mir das Unterrichten große Freude bereitet. Nach vielen Jahren als Angestellte im kaufmännischen Bereich großer internationaler Unternehmen bin ich seit Herbst 2014 selbstständig als Übersetzerin, Redakteurin und Englisch- bzw. Spanischlehrerin tätig, und bilde mich zur Gestalttherapeutin und Familienberaterin weiter.







2201 Superlearning English A1

Intensivkurs für Anfänger

Für Teilnehmer ohne/mit geringen Vorkenntnissen.
Das Lehrwerk wird bereitgestellt: ARCHIBALD – A Trip to London
In diesem Kurs wird die moderne Lehr- und Lernmethode der Suggestopädie (Superlearning) mit NLP verquickt. NLP (neurolinguistisches Programmieren) ist eine Technik, die Lernblockaden löst und die Fähigkeiten des Unterbewussten für bewusstes und zielorientiertes Handeln bzw. Lernen nutzt. Beides zusammen ermöglicht ein entspanntes Lernklima, in welchem auf ganzheitliche Weise eine Lektion pro Unterrichtsstag bearbeitet wird. Für Anfänger steht der Erwerb eines ausreichend großen Wortschatzes und die Beherrschung der Aussprache im Vordergrund. Der Lernfortschritt wird insbesondere durch verschiedene Lernspiele (Wörterpuzzle, ein speziell für diesen Kurs entwickeltes computerunterstütztes Vokabellernprogramm mit Aussprachehilfe und textbegleitende CDs) gefördert.
Die Wiederholung, Festigung und Vertiefung des gelernten Stoffes zwischen den Kurstagen ist mit den bereitgestellten, vielfältigen Lernmaterialien einfach.
Bitte mitbringen: ISO-Matte oder sonstige Unterlagen zum Entspannen. Ausreichend angesetzte kleine Pausen und die Mittagspause (12:30–14:00 Uhr) sorgen dafür, dass Sie Ihre Energien effektiv nutzen und sich zu jeder Zeit ausgeruht und entspannt fühlen.
Samstag, 28.2.2015, 9.00–16.30 Uhr, Samstag, 14.3.2015, 9.00–16.30 Uhr, Samstag, 18.4.2015, 9.00–16.30 Uhr, 3 Tage, Gebühr: 132,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Richard Merkle

2203 Englisch A1

Sie werden an die englische Sprache herangeführt und lernen, wichtige Alltagssituationen auf Englisch zu meistern. Abwechslungsreiche Rollenspiele und Übungen ermöglichen einen lebendigen Unterricht und motivieren Sie zum Englischsprechen. Für Lerner mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: next A1, ab Lektion 6.
Montag, 23.2.2015, 11.00–12.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Angela Guthmann

2205 Englisch für den Urlaub

Intensivkurs

Sie planen einen Urlaub in einem englischsprachigen Land? An vier Samstagen können Sie sich die wichtigsten sprachlichen Grundlagen für Ihre Reise aneignen. Sie brauchen nur geringe Vorkenntnisse. Wir trainieren in entspannter Atmosphäre wichtige Redemittel, die im Urlaub benötigt werden (z. B. Begrüßung/Verabschiedung, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf etc.).
Samstag, 28.2.2015, 9.30–15.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 106,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Andrea Herboth

2206 Englisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Wir frischen die Grammatik auf und üben mit viel Spaß und abwechslungsreichen Spielen die englische Sprache. Lehrbuch: next, A1, ab Lektion 7.
Montag, 23.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susan Margaret Mester

2207 Englisch A2

Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren

Lehrbuch: next A2/1, ab Lektion 5. Die Dozentin ist Native English Speaker.
Mittwoch, 25.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Natasha Weidner

2209 Businessenglish – für Wiedereinsteiger in den Beruf A1-A2

Intensivkurs

Wollen Sie wieder in den Job einsteigen, haben aber noch Bedenken, ob Ihr Englisch nicht zu sehr eingerostet ist? Es wird ein Business Buch verwendet werden, je nach Stand können wir entscheiden, ob wir A1 oder A2 Niveau benutzen, in dem sowohl Wortschatz, als auch Grammatik wiederholt wird. Am wichtigsten sind aber die Business Module: Telephoning, E-Mails, Small Talk, Short Talks/Presentations (Letzteres bei Bedarf).
Dienstag, 3.3.2015, 10.15–11.45 Uhr, 14 Tage, Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Sabine Berndl

2210 Englisch A2

In diesem Kurs lernen Sie, wichtige Alltagssituationen in englischer Sprache zu meistern. Abwechslungsreiche Rollenspiele und interessante Ausflüge in die englische Sprachkultur ermöglichen einen lebendigen Unterricht, der alle Sinne anspricht und Sie zum Weitermachen motiviert.
Lehrbuch: next, A2/2 ab Lektion1.
Donnerstag, 26.2.2015, 11.00–12.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Angela Guthmann

2211 Englisch A2



Intensivkurs

Wenn Sie nach der Arbeit nicht mehr lernen möchten oder 90 Minuten pro Woche zu wenig für Sie sind, probieren Sie es doch einmal mit einem Intensiv-Tageskurs.
Sie lernen in einer kleinen Gruppe.
Donnerstag, 25.6.2015, 9.00–15.30 Uhr, Freitag, 26.6.2015, 9.00–15.30 Uhr, Samstag, 27.6.2015, 9.00–14.00 Uhr, 3 Tage, Gebühr: 88,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: Renate Sievers

2212 Englisch A2

Lehrbuch: next A2/2 (Hueber-Verlag), ab Lektion 4.
Wir vertiefen die in A1 erworbenen Kenntnisse und erweitern Wortschatz und Grammatik, um die Ausdrucksweise auf Englisch zu verbessern. Interessante Themen und abwechslungsreiche Rollenspiele bringen neben Spaß und Motivation den gewünschten Lernerfolg.
Montag, 23.2.2015, 9.15–10.45 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Angela Guthmann

2213 Englisch A2

Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Lehrgangsunterlage: next A2/2 (Hueber-Verlag). Parallel zum Lehrbuch lesen wir eine Lektüre, die gemeinsam mit den Kursteilnehmern ausgesucht wird.
Dienstag, 24.2.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Judith Walz

2214 Englisch A2

Möchten Sie lernen, sich in Englisch zu unterhalten und dabei grundlegendes Vokabular sowie die Grammatik richtig anzuwenden? Dann ist dieser Kurs passend für Sie! Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate, ab Lektion 6.
Montag, 2.3.2015, 18.30–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Container 3, Leitung: Sylvia Sensfuss



MITTELSTUFE

2215 Englisch für Junggebliebene A2-B1

Konversationskurs

Wir üben mit Spiel und Spaß das Englischsprechen in Alltagssituationen, alles was Sie auch für eine Reise gebrauchen können. Lehrbuch: Living English A2

Montag, 23.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susan Margaret Mester

2218 English Conversation A2-B1

Practice and fun with every-day-English!

Montag, 23.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Steven Hicks

2219 English Chit Chat

Enjoy some lively discusions about small talk, hobbies, music, etc or just the fun talking English. We`ll try working with online programmes and/or BBC/CNN texts, videos, too. The focus is on speaking, but sometimes we`ll be reading and/or listening to authentic material, but it`ll never be too hard work. Come and enjoy!

Dienstag, 3.3.2015, 8.30–10.00 Uhr, 14 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Sabine Berndl

2220 Englisch B1 Refresher

Dieser Refresherkurs richtet sich an Teilnehmer, die schon einmal Englisch bis zum Niveau B1 gelernt haben und nun ihre Kenntnisse zu einem soliden Basiswissen ausbauen möchten. Es werden abwechselnd Grammatik und Konversation von 2 Kursleiterinnen unterrichtet. Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Donnerstag, 12.3.2015, 9.00–10.30 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Helen Wolframm, Ute Fiebich

2221 Englisch in Alltagssituationen B1

Practise your English by talking, eading texts and articles from newspapers or magazines, discussing current topics and other activities.

Dienstag, 24.2.2015, 10.15–11.45 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Gerda Weixler

2222 Englisch B1

Wir frischen die Grammatik auf und üben Englisch mit viel Spaß und Freude. Englisch für den Alltagsgebrauch, für die Arbeit oder den Urlaub – für alle ist etwas dabei. Lehrbuch: A New Start – Refresher B1

Donnerstag, 26.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Susan Margaret Mester

2223 Englisch B1

Practise your English by talking, eading texts and articles from newspapers or magazines, discussing current topics and other activities.

Dienstag, 24.2.2015, 8.30–10.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Gerda Weixler

2224 Business English B1

E-Mails schreiben und telefonieren – kein Problem. Aber in Englisch? Auch kein Problem. In diesem Kurs erhalten Sie das Rüstzeug für effektive E-Mails, strukturierte Telefonate, authentischen Small-Talk und aktive Teilnahme an Meetings sowie erfolgreiche Präsentationen. Durch praxisnahe und berufsbezogene Partner- und Gruppenübungen wie auch Rollenspiele festigen Sie die vorher erlernten Redewendungen. Damit werden Sie künftig mit englischsprechenden Kollegen leichter kommunizieren können und sich sicherer fühlen. Vorkenntnisse auf Niveau A2 werden vorausgesetzt. Lehrbuch: Basis for Business B1, ab Lektion 6.

Dienstag, 24.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Josefine Dinauer

AUFBAUSTUFE

2225 Englisch B1-B2

Konversationskurs

This is a conversation class with nice people and a lot of fun. Come along and join us.

Donnerstag, 26.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 68,00 EUR, Ort: Volksschule Denklingen, Leitung: Renate Sievers

2226 Read and Discuss English C1

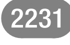
We will read and discuss newspaper articles and also practise every day situations with two native speakers.

Mittwoch, 25.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Helen Wolframm, Gwen Spengler

2235 Advanced English C1-C2, Conversation

Donnerstag, 26.2.2015, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Anne Rücker

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

 2231 Paukstudio Englisch für die 10. Klasse Realschule

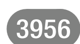
Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Realschule, die sich gezielt auf die schriftliche Abschlussprüfung in Englisch vorbereiten wollen. In einer kleinen Gruppe werden alle wichtigen Stoffgebiete wiederholt und gemeinsam Prüfungsaufgaben gelöst.

Freitag, 27.2.2015, 15.00–16.00 Uhr, 8 Nachmittage, Gebühr: 39,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Helen Wolframm

FRANZÖSISCH

UNSER TIPP:

 3956 Sommer in der Provence

Lust auf eine kulinarische Reise in das Land der Lavendelblüten? Genießen wie Gott in Frankreich? Dann freuen Sie sich auf eine 4-Gänge-Kochsession mit Köstlichkeiten aus Südfrankreich: Zum Auftakt servieren wir die typische „Tapenade“ aus Oliven, Sardellen und Kapern auf geröstetem Weißbrot, gefolgt von einem raffinierten Orangen-Fenchelsalat. Anschließend tischen wir ein provenzialisches Ragout aus in Wein mariniertem Rindfleisch auf, begleitet von einem knusprigen Kartoffelkuchen. Als süßes Finale gibt es ein fruchtiges Aprikosenkompott. Nach der Kochsession genießen wir unser Menü mit einem guten Wein. Verwendet werden nur frische Zutaten aus der Region in hochwertiger Bioqualität. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld



Aussenstellen
Geltendorf
Kaufering
Landsberg





in Höhe von 18,00 Euro und ein Handout mit den exklusiven Rezepten.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox
Samstag, 9.5.2015, 17.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

GRUNDSTUFE

2300 Französisch A1

NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird am ersten Tag besprochen.
Montag, 2.3.2015, 10.00–11.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Coralie Gandin-Thier

2300A Französisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen.
Mittwoch, 25.2.2015, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Coralie Gandin-Thier

2301A Französisch Kompakt

Modul 1
Für Lerner ohne Vorkennntnisse. Mit diesen drei Kompakt-Kursen erwerben Sie in kürzester Zeit – und mit viel Spaß - ausreichende Französischkenntnisse, um sich in allen wichtigen Alltagssituationen in Frankreich zurecht zu finden. Sie können sich auch für jedes Modul anmelden, um bestimmte Inhalte zu wiederholen und zu vertiefen. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Französisch für den Urlaub (ISBN 978-3-12–528825-6).
Freitag, 6.3.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 7.3.2015, 9.30–12.30 Uhr, Freitag, 20.3.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 21.3.2015, 9.30–12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Fabienne Senkel

2301B Französisch Kompakt

Modul 2
Beschreibung siehe Kurs Nr. 2301A
Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Französisch für den Urlaub.
Voraussetzung zur Teilnahme: Besuch des Kurses 2300A oder vergleichbare Vorkenntnisse.
Freitag, 17.4.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 18.4.2015, 9.30–12.30 Uhr, Freitag, 8.5.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 9.5.2015, 9.30–12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Fabienne Senkel

2301C Französisch Kompakt

Modul 3
Beschreibung siehe Kurs Nr. 2301A.
Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Französisch für den Urlaub.
Voraussetzung zur Teilnahme: Besuch des Kurses 2300B oder vergleichbare Vorkenntnisse.
Freitag, 12.6.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 13.6.2015, 9.30–12.30 Uhr, Freitag, 26.6.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 27.6.2015, 9.30–12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Fabienne Senkel

2302 Französisch A2

vhs-online
Lernen Sie erwachsenengerecht Französisch mit lebensnahen, authentischen Texten und abwechslungsreichen Übungen. Die Themen beziehen sowohl Landestypisches als auch Berufliches mit ein und fördern so das Lernen der Sprache und die Kommunikationslust. Eine begleitende Online-Plattform wird parallel angeboten. Seiteneinsteiger willkommen. Lehrbuch: Perspectives A2, ab Lektion 4
Donnerstag, 26.2.2015, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Fabienne Senkel

2303 Französisch A2

Lehrbuch: Perspectives, A2.
Montag, 23.2.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Coralie Gandin-Thier

2304 Französisch A 2

vhs-online
Lehrbuch: Perspectives (A2), ab Lektion 1
Der Kurs wird durch eine Internetplattform begleitet.
Dienstag, 24.2.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch

MITTELSTUFE

2306 Französisch B1

vhs-online
Der Kurs wird durch eine Online-Plattform im Internet begleitet. Lehrgangsunterlage: Perspectives B1, ab Lektion 1.
Donnerstag, 26.2.2015, 19.30–21.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Marianne Ollfisch

2309 Französisch auffrischen B1

vhs online
Wenn Sie nach einer längeren Pause Ihre Französischkenntnisse wieder auffrischen wollen, haben Sie hier die Gelegenheit, Vokabeln und Grammatik zu wiederholen und das freie Sprechen zu trainieren. Sie haben gleichzeitig Zugang zu einer begleitenden Plattform im Internet. Lehrbuch: Reprise B1.
Mittwoch, 25.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Fabienne Senkel

2310 Französisch B1

Lehrbuch: Perspectives (Cornelsen-Verlag), B1, ab Lektion 7. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen! Wissensunterschiede können durch gezielte Wiederholungen ausgeglichen werden.
Dienstag, 24.2.2015, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch

2311 Französisch auffrischen B2

Intensivkurs
Wenn Sie nach einer längeren Pause Ihre Französischkenntnisse wieder auffrischen wollen, haben Sie hier die Gelegenheit, Vokabeln und Grammatik zu wiederholen und das freie Sprechen zu trainieren. Sie lernen in einer kleinen Gruppe.
Donnerstag, 26.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Fabienne Senkel

2312 Französisch B2+, Conversation en français

Vous aimez la langue française! Alors je vous propose des soirées intéressantes avec des discussions, des activités ludiques et des petites revisions de grammaire. Vous allez avoir la possibilité d'enrichir votre vocabulaire, de pratiquer vos connaissances et de les rafraîchir.
Mittwoch, 25.2.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Fabienne Senkel





2313 Französisch B2+, Conversation

Neben der Konversation wiederholen Sie immer wieder die Grammatik.
Dienstag, 24.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch

ITALIENISCH

UNSER TIPP:

3955 Vegan auf Italienisch

Fleischlos glücklich? Keine Frage bei diesen raffinierten, italienischen Gerichten im veganen Stil: Ob Crostini mit Bohnen-Salbeicreme, knusprig gebratenem Tofu an Orangencarpaccio, Pasta mit veganem Sugo à la Bolognese und beschwipsten Erdbeeren mit Minze zum Dessert – alles ist umwerfend lecker und gesund!
Verwendet werden nur frische Zutaten aus der Region in hochwertiger Bioqualität. Freuen Sie sich auf ein 4-Gänge-Menü mit gutem Wein. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 18,00 Euro und ein Handout mit den exklusiven Rezepten.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox
Samstag, 18.4.2015, 17.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

2400 Sprachenclub Italienisch

Wir treffen uns jeden zweiten und vierten Freitag im Monat um 20.00 Uhr zu zwanglosen Gesprächen in italienischer Sprache. Der Sprachenclub ist offen für alle, die sich für die italienische Kultur und Lebensart interessieren.
Freitag, 27.2.2015, 20.00–21.30 Uhr, keine Gebühr, Ort: Pizzeria Forum, Münchner Straße, Leitung: Dr. Eraldo Coari

GRUNDSTUFE

2401 Italienisch A1

Italienisch mit Muße
Für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen, die ihre Italienischkenntnisse langsam aufbauen und erweitern möchten. In entspannter Atmosphäre festigen wir Wortschatz und Grammatik und üben uns im Verstehen und Sprechen. Lehrbuch: Chiaro! A1 ab Lektion 3
Freitag, 27.2.2015, 10.30–12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Elisabeth Czerwenka

2402 Italienisch A1

Lust auf Italienisch? Lernen Sie die Sprache in fröhlicher Atmosphäre und mit klaren Anregungen! Lehrbuch: Chiaro A1, ab Lektion 4. Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen.
Mittwoch, 25.2.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani

2403 Italienisch A1

Lehrbuch: Chiaro! A1 ab Lektion 7.
Mittwoch, 25.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani

2405 Italienisch A1

Lust auf Italienisch? Lernen Sie die Sprache in fröhlicher Atmosphäre und mit klaren Anregungen! Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 9.
Dienstag, 24.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Serena Bianchi

2406 Italienisch A1 Corso intensivo

Modul 1: für Einsteiger
An zwei Wochenenden werden Sie sich Grundkenntnisse der Italienischen Sprache aneignen und können dann einfache Alltagssituationen sprachlich meistern. Lehrbuch: Chiaro A1. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit.
Freitag, 13.3.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 14.3.2015, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 20.3.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 21.3.2015, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2407 Italienisch A1

Corso intensivo – Modul 2: mit leichten Vorkenntnissen
Sie bauen Ihren Wortschatz aus und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Ein einfaches Gespräch zu führen wird Ihnen keine Schwierigkeiten mehr bereiten. Lehrbuch: Chiaro A1.
Freitag, 17.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 18.4.2015, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 24.4.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 25.4.2015, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2408 Italienisch A1

Corso intensivo – Modul 3: mit Vorkenntnissen
Sie erhalten ein intensiveres Sprechtraining und erweitern Ihre Sprachkompetenz. Nebenbei erfahren Sie vieles über Land und Leute. Lehrbuch: Chiaro A1.
Freitag, 8.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 9.5.2015, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 15.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 16.5.2015, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2409 Italienisch A1

Corso intensivo – Modul 4: mit Vorkenntnissen
Situationen des Alltags werden durch aktives Sprechen geübt, Grammatik und Wortschatz werden wiederholt. Mit diesem Modul haben Sie Band 1 der Lehrgangsunterlage „Chiaro" abgeschlossen. Lehrbuch: Chiaro A1
Freitag, 12.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 13.6.2015, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 19.6.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 20.6.2015, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2410 Italienisch A2

Nach einer kurzen Auffrischung fangen wir mit dem neuen Buch an. Neu sind u. a. die betonten und unbetonten indirekten Objektpronomen, das Konditionall und das Imperfetto. Für Lerner mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lektion 1.
Dienstag, 24.2.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani

2412 Italienisch Kompakt A2

Können Sie im Italienischen kurzen Gesprächen über bekannte Themen folgen, eine einfache Unterhaltung führen, die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten verstehen? Sie haben bereits einige



Italienischkurse besucht und möchten Inhalte der Niveaustufe A1 auffrischen? Mit diesem Kurs beginnen Sie, Ihre sprachliche Kompetenz auf Niveaustufe 2 zu bringen. Lehrbuch: Chiaro! A2.
Freitag, 27.2.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 28.2.2015, 10.00–13.00 Uhr, Freitag, 6.3.2015, 18.30–21.30 Uhr, Samstag, 7.3.2015, 10.00–13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2414 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, A2 ab Lektion 9.
Dienstag, 24.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susanne Ricci

2415 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, A 2, ab Lektion 8.
Montag, 23.2.2015, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Susanne Ricci

MITTELSTUFE

2416 Italienisch B1

Wir wiederholen wichtige Grammatik und festigen unseren Wortschatz. Neben dem Erlernen neuer Grammatik legen wir viel Wert auf freies Sprechen. Lehrbuch: Chiaro! B1, ab Lektion 4.
Freitag, 27.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Elisabeth Czerwenka

2417 Italienisch B1

Lehrbuch: Allegro B1, ab Lektion 1-2.
Montag, 23.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Susanne Ricci

2418 Italienisch B1

Lehrbuch: Allegro B1 ab Lektion 3.
Dienstag, 24.2.2015, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Susanne Ricci

2419 Italienisch B1

Wir wiederholen wichtige Grammatik und festigen unseren Wortschatz. Nebem dem Erlernen neuer Grammatik legen wir viel Wert auf freies Sprechen. Lehrbuch: Allegro B1, ab Lektion 7.
Mittwoch, 25.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Elisabeth Czerwenka

2421 Italienisch B1

Arbeitsunterlage: Allegro, Band 3, B1 ab Lektion 9.
Dienstag, 24.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Gabriella Schietinger

2422 Italienisch B1, Conversazione

Discussione su temi attuali, un po' di grammatica e tanta allegria – questi sono gli obiettivi del nostro corso.
Donnerstag, 26.2.2015, 10.45–12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Susanne Ricci

2423 Italienisch B1

Lehrgangsunterlage: Allegro B1, ab Lektion 9. Wir wiederholen und vertiefen die Grammatik und gehen in kleinen Schritten vorwärts.
Dienstag, 24.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Susanne Ricci

2424 Italienisch B1, Corso di Lettura

Leggiamo insieme un libro da noi scelto, ne discutiamo e ripetiamo la grammatica. Arbeitsunterlage: wird im Kurs bekannt gegeben.
Donnerstag, 26.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Susanne Ricci

2425 Italienisch B1

Conversazione e lettura
Temi attuali, lettura, la ripetizione e l'approfondimento della grammatica sono la base di questo corso.
Mittwoch, 25.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susanne Ricci

2450 Italienisch Konversation und Grammatik B2

Corso di conversazione per gli amanti della cultura e della lingua italiana. Discuteremo di temi di attualita e di cultura prendendo spunto da diversi giornali e riviste. Dopo avere discusso insieme del tema scelto ne approfondiremo la conoscenza attraverso la lettura di un articolo. Ripasso di temi grammaticali.
Mittwoch, 25.2.2015, 9.15–10.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Cristina Maraschi

SPANISCH

GRUNDSTUFE

2500 Spanisch A1

NEU

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. In einer lockeren Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt die spanische Sprache durch verschiedene schriftliche und mündliche Übungen in einer kleinen Gruppe. Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.
Dienstag, 3.3.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Claudia Pena Rodriguez

2501 Spanisch A1

Dieser Kurs ist für Anfänger mit Vorkenntnissen geeignet. In einer lockeren Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt die spanische Sprache durch verschiedene schriftliche und mündliche Übungen in einer kleinen Gruppe. Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 6.
Montag, 9.3.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Claudia Pena Rodriguez





2502 Spanisch A1

Lehrbuch: Con gusto A1, ab Lektion 10.
Mittwoch, 25.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Maria Villela-Beckmann

2503 Spanisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con Gusto A1, ab Lektion 11.
Donnerstag, 26.2.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Maria Villela-Beckmann

2505 Spanisch Kompakt I – Intensivkurs

Für Lerner ohne Vorkenntnisse.
Mit diesen drei Kompakt-Kursen erwerben Sie in kürzester Zeit – und mit viel Spaß - ausreichende Spanisch-Kenntnisse, um sich in allen wichtigen Alltagssituationen in Spanien und Hispanoamerika zu Recht zu finden und erreichen damit die Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens.
Arbeitsunterlagen: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag, Lektion 1-4
Samstag, 28.2.2015, 9.00–12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

2506 Spanisch Kompakt II – Intensivkurs

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen.
Beschreibung siehe Kurs Nummer 2505.
Arbeitsunterlagen: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag, Lektion 5-7
Samstag, 18.4.2015, 9.00–12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

2507 Spanisch Kompakt III – Intensivkurs

Beschreibung siehe Kurs Nummer 2505.
Dieses Modul baut auf den Kurs Kompakt II auf. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.
Samstag, 13.6.2015, 9.00–12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

2510 Spanisch A2

Lehrbuch: Con Gusto A2, ab Lektion 6. Hablando se entiende la gente! Poner en pràctica lo aprendido y aprender nuevas cosas.
Donnerstag, 26.2.2015, 18.20–19.50 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Maria Villela-Beckmann

2512 Spanisch A2-B1

indefinido, perfecto, imperfecto y mas mucho mas. Lehrbuch: con gusto, Band 2.
Freitag, 27.2.2015, 9.30–11.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

MITTELSTUFE

2515 Spanisch aktiv für den Beruf B1

Intensivkurs
Zunächst ermitteln wir Ihren Wissensstand und legen unsere Themen und Lernziele fest. Anschließend stellt Ihnen der Kursleiter selbst erarbeitete Materialien zur Verfügung, die genau auf Ihren Bedarf zugeschnitten sind. Dieses Arbeitsmaterial hat den Vorteil, dass es sich präzise an Ihren Bedarfen orientiert und Möglichkeiten für interaktives Lernen bietet. So werden Sie noch schneller Fortschritte in der spanischen Sprache machen.
Sie werden Ihre Aussprache verbessern, Ihren Wortschatz erweitern und lernen, zwischen akademischer und Umgangssprache zu differenzieren. Darüber hinaus bearbeiten Sie Hör-Verständnis-Aufgaben und üben die schriftliche Korrespondenz für Büro, geschäftliche oder private Anlässe. Aktuelle spanische Texte zu Themen aus Deutschland und der Welt eröffnen Ihnen einen aktiven, pragmatischen und lustvollen Zugang zu dieser schönen, lebendigen Sprache.
Samstag, 18.4.2015, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 2.5.2015, 9.00–12.00 Uhr, Samstag, 16.5.2015, 9.00–12.00 Uhr, 3 Samstage, Gebühr: 48,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Victor Espinoza Alfaro

2517 Spanisch B2

Espanol avanzado
Hay muchos temas de los libros de caminos para hablar y analizar. Lehrbuch: Caminos, Band 3.
Montag, 23.2.2015, 8.30–10.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

2518 Spanisch B2+

Espanol avanzado
Empezamos con librillos de principantes pero hablamos con todo nuestro conocimiento.
Dienstag, 24.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

2519 Spanisch B2

Este curso es apropiado para estudiantes que ya han terminado el nivel B1 y desean continuar aprendiendo el idioma. Temas de actualidad sobre
Latinoamérica y España van a ser parte de los materiales usados en las clases así como repaso de gramática.
Donnerstag, 5.3.2015, 19.30–21.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Container 3, Leitung: Claudia Pena Rodriguez

2520 Spanisch B2-C1, Conversación

Nuestra conversación se basará principalmente en la „España insólita y misteriosa“. Con temas como los Reyes Católicos y la Inquisición, Cristobal Colón y el descubrimiento de América, cuevas misteriosas en la península etc.
Donnerstag, 26.2.2015, 18.00–19.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

ANDERE SPRACHEN

2600 Neugriechisch A1

Für Lerner mit leichten Grundkenntnissen. Lehrbuch: Kalimera.
Mittwoch, 4.3.2015, 17.00–18.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Container 3, Leitung: Irene Sasse

2601 Neugriechisch A1

Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Der Kurs ist nicht für Anfänger geeignet.
Lehrbuch: Griechisch aktiv
Mittwoch, 4.3.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Container 3, Leitung: Irene Sasse

UNSER TIPP:

3961 Essen wie unter griechischer Sonne

Lust auf Urlaubsküche? Griechische Kochrezepte bringen mediterrane Stimmung auf den Tisch. Wir begeben uns auf eine kulinarische Wanderung durch den Peloponnes, die Ägäis und die Ionischen Inseln und bereiten pikante Vorspeisen (Mezedes) und wohlschmeckende, gesunde, landestypische Gerichte nach Originalrezepten zu. Anschließend genießen wir gemeinsam unser Essen bei Ouzo, Wein und griechischer Musik.
Freitag, 24.4.2015, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Irene Sasse

2602 Neugriechisch A2

Für Lerner mit sehr guten Vorkenntnissen. Arbeitsunterlage: Epikinoniste ellinika, Band 2 sowie Lektüre und Konversation.
Mittwoch, 4.3.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Container 3, Leitung: Irene Sasse

2606 Kroatisch A 2

Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Ucimo Hrvatski, Band 2.
Dienstag, 24.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Kristina Vujica

2608 Schwedisch A1

Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Välkomna Neu! A1–A2.
Montag, 23.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Birgitta von Hutten

2609 Schwedisch A1

Für Lerner mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Alltagssituationen auf Schwedisch zu meistern. Abwechslungsreiche Übungen und Informationen zu Land und Leuten sorgen für einen unterhaltsamen Unterricht.
Lehrbuch: Välkomna! neu A1-A2.
Montag, 23.2.2015, 20.00–21.30 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Birgitta von Hutten

2614 Arabisch A1

Intensivkurs
Dieser Kurs dient der Weiterentwicklung und Festigung vorhandener Grundkenntnisse. Dabei werden sowohl die Lesefähigkeit als auch das verstehende Hören, sowie der aktive mündliche Sprachgebrauch, gefördert. Der (Wieder-)Einstieg erfolgt mit dem Buch von Eckehard Schulz „Modernes Hocharabisch“ (ISBN 978–3940075635), und bei Bedarf wird zusätzliches Material vom Dozenten zur Verfügung gestellt (z. B. Zeitungsmeldungen, Wortlisten).
Die Mindestteilnehmerzahl im Kurs beträgt 5 Personen.
Montag, 9.3.2015, 18.00–19.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: Dr. Wilfried Baumgarten

2615 Arabisch A2

Intensivkurs
Dieser Kurs dient der Weiterentwicklung und Erweiterung vorhandener Kenntnisse. Dabei werden sowohl die Lesefähigkeit unvolkalisierter Texte als auch das verstehende Hören sowie der aktive mündliche Sprachgebrauch, gefördert. Grundlage ist das „Arabische Lesebuch für Anfänger und Fortgeschrittene“ von Nabil Osman (ISBN 3-9805043-9-5). Zusätzliches Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.
Montag, 9.3.2015, 20.00–21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: Dr. Wilfried Baumgarten

2617 SALVETE

Latein für Anfänger und Liebhaber – 2. Semester
Der Kurs versteht sich als Einführung in die lateinische Sprache und die römische Kultur und deren Nachwirkung bis in die Gegenwart. Haben Sie Interesse, Neugierde und Lust auf ein Kennenlernen der europäischen Basissprache, die bis heute in den romanischen Sprachen, im Englischen, im Fremdwortbereich und auch in unserer Umgangssprache lebendig ist? Dann können Sie mit ein paar Vorkenntnissen auch noch in das 2. Semester einsteigen. Lehrbuch: Litora, ab Lektion 5.
Dienstag, 24.2.2015, 19.30–21.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Elmar Bader

2620 Chinesisch A1

Intensivkurs
Für Lerner mit geringen Vorkenntnisse. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Personen. Lehrbuch: NiXing (Langenscheidt), ab Lektion 6.
Dienstag, 24.2.2015, 20.00–21.30 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: M.A. Hong Gui-Hinsel

UNSER TIPP:

3958 Asiatisch Kochen mit dem Wok

Wir kochen gemeinsam original chinesische und asiatische Gerichte im Wok, schnell und einfach. Wir lernen Gewürze und Soyasoßen kennen. Wir essen gemeinsam mit Stäbchen und reichen dazu Jasmin Tee. Die Kursgebühr beinhaltet Lebensmittel im Wert von 10,00 EUR.
Mittwoch, 29.4.2015, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

2625 Japanisch A1

Intensivkurs
Dieser Kurs gibt eine Einführung in die japanische Sprache, Schrift und Kultur. Für Lerner mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, ab Lektion 4.
Dienstag, 3.3.2015, 18.30–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 80,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Container 3, Leitung: Sylvia Sensfuss

2630 Ungarisch A1

NEU

Intensivkurs
Das Lehrbuch wird am ersten Tag bekannt gegeben. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und vermittelt den Teilnehmern einen grundlegenden Wortschatz für Alltagssituationen und einen kleinen Einblick in die Kultur der Magyaren. Ideal für Personen, die gerne nach Ungarn verreisen, Verwandte haben, die Ungarisch sprechen oder sich einfach für die Sprache interessieren, die etwas anders klingt als die gängigen Sprachen, die man in der Schule lernt.
Donnerstag, 5.3.2015, 18.30–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 80,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Katalin Forgach-Kurucz



Gesundheit

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte … wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

BEWEGUNG UND FITNESS

3102 Schwungvoll miteinander für Senioren

„Spaß an der Bewegung“ heißt das Motto der auch für Einsteiger geeigneten Gymnastikstunden, die Ihnen zeigen werden, dass älter werden und ein gutes Körpergefühl sich keineswegs ausschließen.
Mittwoch, 25.2.2015, 14.00–15.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Gisela Galinski

3103 Fit ab 50

Mit dem Körper ist es im Grunde wie mit dem alten Rad im Keller: Unbewegte Teile rosten mit der Zeit, knacksen hie und da und mit der alten Pumpe ist auch kaum mehr Luft ins System zu bekommen. Mit ein bisschen Geduld und mit relativ wenig Aufwand weicht der Rost und mit der Luft stimmt´s auch wieder. Wir machen funktionelle Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Kräftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.
Mittwoch, 25.2.2015, 15.00–16.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3106 Fit ab 60

Beschreibung siehe Kurs 3103.
Freitag, 27.2.2015, 10.45–11.45 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Angelika Speckardt

3107 Fit ab 50 – NUR für Männer

Besser spät als nie: „Einer schwedischen Studie zufolge haben Männer, die erst im Alter von 50 Jahren mit Sport beginnen, die gleiche Lebenserwartung wie lebenslang aktive Männer“ hieß es in einer auf der Website des British Medical Journal veröffentlichten Untersuchung. In diesem Kurs machen wir ein allgemeines Fitnesstraining mit Musik, das Männern ab 50 Jahren Spaß macht. Krafttraining, Stretching, Rückengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.
Mittwoch, 25.2.2015, 16.00–17.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3109 Fit for the summer – Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

In diesem Kurs wollen wir mit viel Musik und Bewegungsideen den gesamten Körper für den Sommer fit machen. Mit einer gezielten Gymnastik, speziell auch für die Sommersportarten Wandern, Bergsteigen, Radfahren, Joggen usw. wird sowohl die Muskulatur gekräftigt und aufgebaut als auch die Kondition gesteigert.
Dienstag, 24.2.2015, 18.00–19.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Gisela Galinski

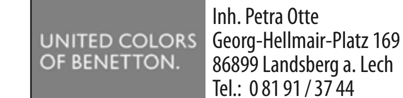
3110 Sommerfit durch Nordic Cross Skating

Einsteigerkurs
Nordic Cross Skaten ähnelt dem Skating-Stil des Ski-Langlaufs mit dem Unterschied, dass man es ganzjährig on- und off-road durchführen kann. Es ist ein gelenkschonendes Konditions-, Koordinations- und Rückentraining – macht Spaß und für den Sommer fit!
Der Referent ist Nordic Cross Blading Trainer des DSV.
Die Kursgebühr schließt die Skating-Leihausrüstung (Nordic Cross Skates und Stöcke; bis 120kg Personengewicht inkl. Kleidung) ein. Die erforderliche Zusatz-Ausrüstung: Helm (z. B. Fahrradhelm) und Inlineskate-Protektoren (für Hand, Knie, Ellenbogen) kann bei Bedarf beim Dozenten gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.
Sonntag, 14.6.2015, 15.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Pausenhof der Fritz-Beck-Mittelschule, Leitung: Dipl. Ing. aer Ulrich Rüger



Ulrich Rüger – Ich freue mich auf Sie als Teilnehmer in meinem Kurs, weil ich mich über jeden Menschen freue, der sportlich aktiv und gesundheitsbewusst ist. Ich bin von den positiven Gesundheitsaspekten des Nordic Cross Skatens überzeugt und unterrichte daher gerne diese bisher noch wenig verbreitete Sportart. Erfahrungsgemäß ist der auf sich gestellte Einstieg jedoch schwierig und in meinem Kurs klappt dies viel besser. Wenn ich keine Kurse an der vhs Landsberg gebe, dann beschäftige ich mich als Luft- und Raumfahrtingenieur mit der Entwicklung meines Gleitschirm-Flugsimulators und führe damit auch Trainings bzw. Schnupperkurse mit Piloten, Flugschülern und Noch-Nichtfliegern durch.

Aussenstellen
Geltendorf
Kaufering
Landsberg





3111 **After Work Fitness**

Es erwartet Sie ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm mit Musik. Power und Spaß sind garantiert!
Ein Training für Herz-Kreislauf und Muskulatur verbessert die Kondition, die Koordination, die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur. Dazu ist es ein idealer Ausgleich für einseitige Belastung im Alltag und bei Stress. Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende der Stunde geben wieder neue Energie für den Feierabend.
Donnerstag, 26.2.2015, 19.00–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72, Leitung: Cornelia Nottnagel

3112 **Morgengymnastik – eine Investition, die sich für Körper und Geist lohnt!**

Sport schon morgens um acht? Innerlich stöhnt man bei diesem Gedanken auf. Die Vorteile des Frühsports sind ganz klar: am Morgen ist der Kohlenhydratspeicher relativ leer, der Körper greift zur Energiegewinnung schneller auf die Fettreserven zurück und zum anderen wird bei körperlicher Bewegung das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Egal, was der Tag mit sich bringt, unsere erste absolvierte Trainingseinheit am Morgen kann uns keiner mehr nehmen. So kann es ja nur ein guter Tag werden!
Mittwoch, 25.2.2015, 8.00-9.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Astrid Freund

3113 **Spinning**

Dieser Kurs ist nicht nur etwas für Radsportbegeisterte! Mit rhythmischer Musik werden Sie in ein optimales Herz-Kreislauf-Training eingeführt. Da macht Schwitzen richtig Spaß. Die Gebühr schließt die Nutzung der Radsportgeräte mit ein.
Mittwoch, 25.2.2015, 18.30–19.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 90,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

3114 **Spinning Beginners**

Beschreibung siehe Kurs 3113.
Sonntag, 1.3.2015, 10.00–11.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 90,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

BODYSTYLING

3115 **Bodystyling**

Muskelkräftigende Techniken für den gesamten Körper, insbesondere für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Kreative und anspruchsvolle Übungen mit modernen Handgeräten wie Tubes, Weights, Brasils und dem Ballooning-Ball. Für alle Altersgruppen geeignet.
Montag, 23.2.2015, 8.45–10.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 84,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Margit Dittlein

3116 **Bodystyling**

Leichtes Ausdauertraining mit Krafttraining. Die Kondition wird besser und der ganze Körper gestrafft. Problemzonen werden aktiv angegangen.
Mittwoch, 25.2.2015, 19.45–20.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Grundschule an der Platanenstraße, Turnhalle, Leitung: Astrid Freund

3117 **Bodystyling**

Beschreibung siehe Kurs 3115.
Montag, 23.2.2015, 19.00–20.15 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 84,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Angelika Speckardt



3118 **Bodystyling**

Beschreibung siehe Kurs 3115.
Montag, 23.2.2015, 17.45–19.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 84,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Angelika Speckardt

THAI BO

3128 **ThaiBo für Anfänger**

ThaiBo ist ein Ganzkörperworkout für Frauen und Männer gleichermaßen. Es besteht aus einer Kombination von Komponenten des Taekwondo mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen, ohne aufwändige Choreografie. Trainingsziele: Ausdauerverbesserung, Fettabbau, Muskelkräftigung, Stärkung des Selbstbewusstseins.
Mittwoch, 25.2.2015, 20.00–21.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn

ZUMBA



3129 **Zumba-Fitness für Fortgeschrittene**

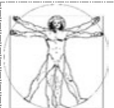
Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Zumba ist der spanische Ausdruck für „Bewegung und Spaß haben". Auf feurige lateinamerikanische Rhythmen, wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Samba und Cumbia heißt es einfach nur nachtanzen, mittanzen, abtanzen. Keine Tanz- oder Aerobic-Erfahrung ist nötig. Bei lockerer Partystimmung werden wir uns zu leichten Schritten und Übungen dynamisch bewegen und schwitzen, lassen uns vom heißen Musik-Mix anstecken, verbessern dabei unsere Ausdauer, verbrennen bei dieser Art Intervalltraining jede Menge Kalorien und straffen unseren Körper. Dynamische, aufregende und effektive Fitness für Interessierte jeden Alters. Let`s party!
Dienstag, 24.2.2015, 9.00–10.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn

3130 **Zumba-Fitness für Einsteiger**

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Dienstag, 24.2.2015, 10.00–11.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn







3131 Zumba-Fitness für Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Samstag, 28.2.2015, 10.00–11.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Barbara Röhn

3133 Zumba-Fitness für Einsteiger/ Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Mittwoch, 25.2.2015, 17.30–18.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

3134 Zumba-Fitness für Einsteiger/ Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs 3129.
Donnerstag, 26.2.2015, 17.30–18.30 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall

3135 Zumba-Fitness für Einsteiger/ Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs 3129.
Mittwoch, 25.2.2015, 19.00–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall

3136 Zumba-Fitness für Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Freitag, 27.2.2015, 18.00–19.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

3137 Zumba-Fitness für Einsteiger/ Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Freitag, 27.2.2015, 19.00–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Barbara Röhn

3138 Zumba-Gold

Zumba Gold ist eine gemäßigte Variante von Zumba, geeignet für jedes Alter. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist langsamer. Gerade Anfänger haben zuweilen Schwierigkeiten, komplexeren Schrittkombinationen zu folgen. Alles nur eine Frage der Übung. Die aus lateinamerikanischen Rhythmen inspirierten Bewegungsabläufe sind ein Mix aus Merengue, Cha Cha, Bauchtanz, Flamenco und Tango. Zumba ist ein leichtes und effektives Training für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Montag, 23.2.2015, 10.00–11.00 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Aura Violeta Almeida Nassall

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

PILATES

Die Pilatesmethode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

3141 Pilates – Fit nach der Schwangerschaft

Nach einer Geburt ist der Körper verändert: der weiche Bauch, ein schwacher Beckenboden, überflüssige Fettpölsterchen. Pilates hat sich als wunderbare Methode herausgestellt, um schnell wieder in die alte Form zu kommen. Wir werden ein spezielles, ruhiges Training machen, das die Muskulatur von innen nach außen kräftigt. Ganz nebenbei tun wir auch etwas gegen den verspannten Nacken. Trainingsstart frühestens vier Monate nach Geburt oder Kaiserschnitt. Der Kurs ersetzt nicht die Rückbildung, kann aber währenddessen angefangen werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken.
Dienstag, 10.3.2015, 10.45–11.45 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Sabine Pfluger

3142 Pilates

Pilates ist eine wirksame Methode, einen flacheren Bauch, eine schlankere Taille und einen stärkeren Rücken zu bekommen. Das Training stärkt außerdem den Schultergürtel, die gesamte Körperhaltung verbessert sich, die Körpermitte wird gestärkt. Im Kurs werden sanfte, fließende Bewegungen konzentriert ausgeführt und mit einer bestimmten Atemtechnik kombiniert. Alle Übungen vereinen Muskeltraining und Dehnung für mehr Grundkraft und Beweglichkeit. Wir werden ohne und mit verschiedenen Kleingeräten trainieren. Der Kurs eignet sich auch für Fitness Anfänger.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.
Dienstag, 10.3.2015, 9.30–10.30 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Sabine Pfluger

3143 Klassisches Pilates-Mattentraining für Fortgeschrittene

Montag, 23.2.2015, 17.30–18.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Eva-Maria Weiß

3144 Klassisches Pilates-Mattentraining für Fortgeschrittene

Montag, 23.2.2015, 19.00–20.15 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Eva-Maria Weiß

3145 Klassisches Pilates-Mattentraining für Fortgeschrittene

Montag, 23.2.2015, 20.30–21.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Eva-Maria Weiß

3146 Klassisches Pilates-Mattentraining für Fortgeschrittene

Mittwoch, 25.2.2015, 18.30–19.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Eva-Maria Weiß



3147 Pilates mit Vorkenntnissen

Donnerstag, 5.3.2015, 19.00–20.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Sonja Färber

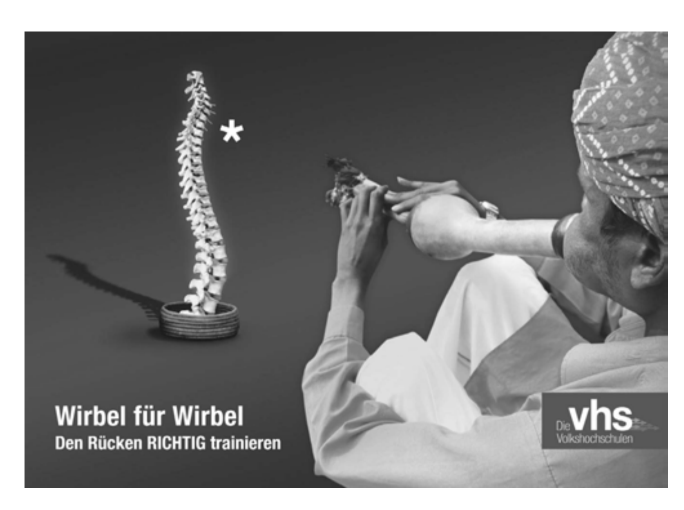
3148 Pilates – Anfänger bis Mittelstufe

Donnerstag, 5.3.2015, 18.00–19.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Sonja Färber

3149 Pilates

Dienstag, 24.2.2015, 19.00–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Renate Becker

RÜCKEN- UND WIRBELSÄULE



3203 Rückenschule

Durch sitzende Tätigkeiten, zu wenig Ausgleichsbewegung, vor allem aber durch falsche Haltung im Alltagsleben wird die Wirbelsäule zu stark belastet, und es entstehen Schmerzen im Wirbelsäulenbereich. In der Rückenschule lernen Sie Aufbau und Funktion der Wirbelsäule sowie der Bandscheiben kennen und werden durch gymnastische Übungen Ihre Rückenmuskulatur kräftigen sowie entspannen. Die Rückenschule ist in erster Linie zur Vorbeugung gedacht. Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und TeilnehmerInnen, die bereits einen Rückenschulkurs besucht haben, geeignet.
Dienstag, 24.2.2015, 19.15–20.45 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 61,00 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Karin Schmersow

3206 Gymnastik für die Wirbelsäule

Für alle, die Probleme mit dem Rücken haben oder nie solche bekommen wollen! Durch gezielte Übungen machen wir die Wirbelsäule beweglich, wir stärken und dehnen vom Knie bis zum Hals alle Muskeln, die die Wirbelsäule stützen.
Dienstag, 24.2.2015, 16.00–17.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Angelika Speckardt

3207 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Dienstag, 24.2.2015, 17.00–18.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Angelika Speckardt







3208 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Dienstag, 24.2.2015, 18.00–19.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Angelika Speckardt

3209 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Freitag, 27.2.2015, 9.45–10.45 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Angelika Speckardt

3210 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Mittwoch, 25.2.2015, 17.30–18.30 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Forum Vitae Gesundheitszentrum, Leitung: Angelika Speckardt

3212 Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Mittwoch, 25.2.2015, 18.45–19.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Grundschule an der Platanenstraße, Turnhalle, Leitung: Astrid Freund

3213 Rückenfit – Alles Gute für Ihren Rücken!

Nach einem kurzen Herz-Kreislauftraining erwartet Sie ein ausgeglichenes Übungsprogramm aus der Wirbelsäulengymnastik, mit Elementen aus Pilates und Stretching, das nicht nur Ihrem Rücken gut tut. Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der Haltung, eine gesteigerte Körperwahrnehmung und eine Stärkung Ihres Rumpfkorsetts.
Donnerstag, 26.2.2015, 18.00–19.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72, Leitung: Cornelia Nottnagel

3214 Dorntherapie Grundkurs

Der Kursinhalt richtet sich an medizinische Laien, die ihrem Partner oder sich selbst bei Rücken- und Gelenkproblemen, Spannungskopfschmerzen etc. helfen möchten. Nach einer kurzen theoretischen Einführung lernen Sie, Beinlängendifferenzen und Beckenschiefstände zu erkennen und zu behandeln sowie verschobene Wirbel auf sanfte Art zu korrigieren. Die effektiven Selbstübungen der Dorn-Therapie werden ausführlich erklärt und geübt. Auf Wunsch können Sie im Kurs für 9,00 EUR ein ausführliches Skript erwerben. Dieser Betrag ist an den Kursleiter zu bezahlen.
Samstag, 25.4.2015, 10.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Christian Büttner







FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung
Sie lernen Ihre eigenen Bewegungsmuster und das dahinter liegende Körperbild besser kennen; Sie verfeinern Ihre Wahrnehmung und das Unterscheidungsvermögen. Sie lernen, wie Sie durch ein verbessertes Zusammenspiel in Ihrem Bewegungsablauf unnötigen Kraftaufwand und damit Verspannungen, Verschleiß und Schmerzen vermeiden können. Sie lernen, wie Sie die eigene Kraft dosiert für die Bewegungen einsetzen können und gewinnen damit Einfachheit, Leichtigkeit und Präzision in Ihren Handlungen.

3301 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Schmerzen? Verspannungen? Bewegungseinschränkungen?
Sie haben eine Ahnung davon, dass Bewegung Ihnen helfen könnte? In diesen Kursen finden Sie Unterstützung in Ihrem Vorhaben. Mit der Feldenkrais-Methode können Sie einen neuen Zugang zu der Leichtigkeit in Ihren Bewegungen finden. Es ist vor allem das Spüren und die verfeinerte Wahrnehmung, die Ihnen ein besseres Körperbild verschafft. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Bewegungen wieder ohne überflüssige Anstrengung und gut koordiniert erleben zu können. Eine verbesserte Selbstorganisation wird Ihren Alltag mit Bewegungsfreude bereichern. Die Teilnahme verlangt keine Vorkenntnisse. Bitte mit bequemer Kleidung erscheinen. Weitere Informationen und Reiseangebote erhalten Sie unter www.Feldenkrais-auf-Reisen.de.
Mittwoch, 25.2.2015, 9.30–11.00 Uhr, 3 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3302 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Beschreibung sh. Kurs 3301.
Mittwoch, 15.4.2015, 9.30–11.00 Uhr, 3 Vormittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3303 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Beschreibung sh. Kurs 3301.
Mittwoch, 10.6.2015, 9.30–11.00 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3305 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Beschreibung sh. Kurs 3301.
Mittwoch, 25.2.2015, 19.00–20.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

3306 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Beschreibung sh. Kurs 3301.
Mittwoch, 15.4.2015, 19.00–20.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

3307 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Beschreibung sh. Kurs 3301.
Mittwoch, 10.6.2015, 19.00–20.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

3309 Feldenkrais Praxistag

Feldenkrais für einen beweglichen Rücken
- Sie lernen Ihre eigenen Bewegungsmuster und das dahinterliegende Körperbild besser kennen;
- Sie verfeinern Ihre Wahrnehmung und das Unterscheidungsvermögen. Dies erlaubt Ihnen, eine bessere Wahl zu treffen;
- Sie lernen, wie Sie durch ein verbessertes Zusammenspiel in Ihrem Bewegungsablauf unnötigen Kraftaufwand und damit Verspannungen, Verschleiß und Schmerzen vermeiden können;
- Sie lernen, wie Sie die eigene Kraft dosiert für die Bewegungen einsetzen können und gewinnen damit Einfachheit, Leichtigkeit und Präzision in Ihren Handlungen

Samstag, 7.3.2015, 10.00–16.30 Uhr, Mittagspause von 12.30–14.00 Uhr, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

3310 Die Feldenkrais Methode in Aktion

Einfach Laufen – Joggen leicht gemacht
Für alle Jogger, die regelmäßig unterwegs sind, für alle Läufer, die ihren Laufstil verbessern wollen, für alle, die gerne Laufen möchten, es sich aber noch nicht zutrauen, für alle, die sich im Laufen erfahren möchten, weil diese Erfahrung einem gut tut. Wir machen uns auf, unseren Körper und sein Zusammenspiel in der Bewegung zu beobachten und zu verbessern. Wir wechseln zwischen kurzen Laufetappen draußen und Feldenkrais-Lektionen im Raum. Differenzierte Wahrnehmung und experimentelles Ausprobieren in kleinen Bewegungen verbessert die Koordination des gesamten Bewegungsablaufs. So entstehen Leichtigkeit und Effizienz. Wir finden einen Weg für weniger Kraft und mehr Leichtigkeit, weniger Verschleiß und bessere Koordination, weniger Ehrgeiz und Wille, dafür Spaß und Freude am Laufen.
Sonntag, 26.4.2015, 10.00–16.30 Uhr, Mittagspause von 12:30–14:00 Uhr, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

QI GONG

3400 Qi Gong – Atem und Bewegung

Tai Chi und Qi Gong sind ein auf alte Quellen zurückgehendes System der umfassenden Körperschulung und Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist ein sanfter Bewegungsfluss, der den Körper gelenkig und flexibel werden lässt. Muskeln, Bänder und Sehnen werden elastisch, der Atem verbessert sich, Wohlbefinden, Achtsamkeit, innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte bequeme Kleidung tragen.
Montag, 23.2.2015, 9.30–10.30 Uhr, 3 Vormittage, Gebühr: 30,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3401 Qi Gong – Atem und Bewegung

Beschreibung siehe Kurs 3400.
Montag, 13.4.2015, 9.30–10.30 Uhr, 3 Vormittage, Gebühr: 30,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3402 Qi Gong – Atem und Bewegung

Beschreibung siehe Kurs 3400.
Montag, 8.6.2015, 9.30–10.30 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3405 Frauen Qigong und Energie für die Mitte

Frauen brauchen regelmäßig eine Auszeit, damit sie Entspannung erfahren und sich regenerieren können.Qigong bringt uns mit einfachen Bewegungen wieder in Einklang mit uns selbst. Die Atemübungen und fließenden Bewegungsabläufe gehen auf die erprobten Erfahrungen

der traditionellen chinesischen Medizin zurück. Mit entspannenden, aktivierenden und dynamischen Übungen kommen wir so wieder in Einklang mit Körper, Geist und Seele. Die wissenschaftlich anerkannte Heilgymnastik führt in die Ruhe des Herzens und ordnet unsere körpereigenen Kräfte. Der Körper kann sich regenerieren, wird harmonisiert, gestärkt und unser Geist erfrischt und kreativ.
Donnerstag, 26.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 68,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Michaela Erhard

3406 Qi Gong

Sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des tiefen Atems führen uns in tiefe Entspannung, vitalisieren uns und bringen uns in die eigene Mitte. Kraftvolle Ruhe und Gelassenheit entstehen. Die eigene Beweglichkeit und Konzentration wird gesteigert und somit die Leistungsfähigkeit. Ein Urlaub für Körper und Seele. Einsteiger sind willkommen!
Freitag, 13.3.2015, 19.00–20.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 45,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Michaela Lutsch

NIA

3407 Nia – Ganzheitliche Fitness und Tanz

(Kampfkunst, Yoga, Körperwahrnehmung)
Im Tanz vereint Nia Elemente aus Yoga, Tai Chi, Tae Kwon Do, Aikido, Jazz und Modern Dance, unterstützt durch ganzheitliche Körpertherapien. Nia weckt neue Lebensfreude und bietet die Möglichkeit, nicht nur den Körper und dessen Wahrnehmung mit Energie, Kraft und Kreativität zu stärken, sondern auch Geist, Seele und Herz zu nähren, frei von Leistung und Wettbewerb.
Freitag, 20.3.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 9,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Nicole Harbort

3408 Nia und Achtsamkeit

(Kampfkunst, Yoga, Körperwahrnehmung)
Mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen schärfen wir unsere Sinne. Kombiniert mit sanften Bewegungsübungen, leichten Tanzeinheiten und Meditation. Wir erfahren, wie wir in unserem Alltag durch achtsame Körperwahrnehmung unsere innere Einstellung verändern und Stress abbauen können. NIA entspannt und bringt uns Energie, Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und Lebensfreude.
Freitag, 17.4.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 9,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Nicole Harbort

3409 Nia und Entspannung

NIA vereint verschiedene Elemente aus Tanzformen, Yoga, Kampfkünsten sowie ganzheitlichen Körpertherapien. NIA entspannt und bringt uns Energie, Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und Lebensfreude. Ein NIA-Workshop kombiniert mit verschiedenen Entspannungsübungen und einer Abschlussmeditation.
Freitag, 12.6.2015, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 9,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Nicole Harbort

TAI CHI

3410 Tai Chi Chuan – für EinsteigerInnen

Tai Chi Chuan ist ein Ablauf von fließenden, harmonischen Übungen. Die Tai Chi Bewegungen helfen uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Anforderungen des Alltags aus unserer Mitte heraus gelassen zu begegnen. Durch die Übungen kräftigen wir unseren Körper und verbessern unsere Haltung. Gleichzeitig wird unser Körper geschmeidiger. Energieblockaden lösen sich, was häufig zur Linderung von Beschwerden beiträgt. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet.

Freitag, 27.2.2015, 18.00–19.00 Uhr, nicht am 20. März, 8. Mai und 15. Mai 2015, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Renate Deffner

3411 Tai Chi Chuan

Für Fortgeschrittene und WiedereinsteigerInnen
In diesem Kurs üben und vertiefen wir den ersten, zweiten und dritten Teil der Kurzform des Yang-Stils. Dabei werden Übungen zur Schulung der Aufmerksamkeit integriert.
Freitag, 27.2.2015, 19.00–20.00 Uhr, nicht am 20. März, 8. Mai und 15. Mai 2015, Gebühr: 54,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Renate Deffner

STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG

3412 Zen-Meditation mit Zen Kokoro Sensai (Zen-Meister)

Ein Einführungswochenende
Zen ist eine buddhistische Meditationspraxis, die aus frühbuddhistischer Tradition und chinesischem Taoismus entstanden ist und dazu dient, seinen natürlichen Geist mit dem Jetzt zu verbinden. So entsteht aus sich selbst heraus tiefe Gelassenheit, Mitgefühl und große Freude. An diesem Wochenende üben wir gemeinsam Zen Meditation und begegnen der Zen-Teezeremonie der Sutrarezitation, der Lehre des Buddha und noch vielem mehr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Samstag, 7.3.2015, 10.00–12.00 Uhr, Sonntag, 8.3.2015, 10.00–12.00 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 19,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Zen-Meister Christian Hammerl

3450 Entspannung mit allen Sinnen

Progressive Muskelentspannung und Qi Gong
Ein regelmäßiges Training von Entspannungstechniken stärkt den Organismus, senkt die Stressanfälligkeit und erhält bzw. erhöht die Leistungsfähigkeit. Vor allem lang anhaltender Stress schwächt unser Immunsystem und kann zu Krankheiten führen. Wir müssen wieder lernen, von der Aktivität in die Entspannung umzuschalten. Lernen Sie mit Techniken aus dem Yoga und Qi Gong, Meditationsübungen, Phantasiereisen und progressiver Muskelentspannung vom Stress in die Stille zu kommen.
Freitag, 13.3.2015, 18.00–19.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 45,50 EUR, Ort: Forum Vitae Seminario, Leitung: Michaela Lutsch

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

3454 Meditations- Entspannungstag – „Glücklicher leben“

Meditationen für den Alltag und Entspannungsübungen helfen Ihnen, Ihre innere Gelassenheit und Ruhe wieder zu finden. Zen Meditation, Qi Gong, Akupressur und andere Entspannungsmethoden ermöglichen es, dass Sie sich glücklicher und wohler fühlen. Sie wirken sich positiv aus bei vielen gesundheitlichen Problemen, z. B. Schlaflosigkeit, innere Unruhe oder Leere, depressive Verstimmung sowie Rücken-/Schulter-/Nackenschmerzen.
Sonntag, 19.4.2015, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Monika Meil

3457 Stressbewältigung durch Achtsamkeit - (MBSR) - Einführungsabend

Mindfulness-Based-Stress-Reduction nach Prof. Jon Kabat-Zinn
Einführungsabend zum 8-Wochen-Kurs (mit Voranmeldung)
Im ersten Teil des Einführungsabends erhalten Sie grundsätzliche Informationen zu Inhalt und Ablauf des MBSR-8-Wochen-Kurses. Anschließend finden individuelle Einzelgespräche statt, in denen Sie ggf. auch persönliche Fragen klären können, um sich abschließend bezüglich der Teilnahme verbindlich zu entscheiden. Die Kenntnis der Inhalte der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme am 8-Wochen-Kurs.
Dienstag, 12.5.2015, 18.00–19.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dr. Angelika Zesakes, Ärztin, MBSR-Lehrerin

3457A Stressbewältigung durch Achtsamkeit - (MBSR) - 8-Wochen-Kurs

Mindfulness-Based-Stress-Reduction nach Prof. Jon Kabat-Zinn
Ziel dieses intensiven Achtsamkeitstrainings ist es, aufmerksam und bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu leben und auch mit Stress, Schmerzen und chronischen Krankheiten wirkungsvoll umzugehen durch Achtsamkeitsmeditation und Körpergewahrsein. Thematische Inhalte des Kurses sind Stressbewältigung, achtsame Kommunikation und Ernährung, die Wahrnehmung der Welt und des eigenen Körpers. Durch den achtsamen Umgang mit sich selbst kann bereits nach kurzer Zeit, eine Verbesserung von Entspannungsfähigkeit, Lebensfreude und Selbstvertrauen erfahrbar werden. Des Weiteren kann sich eine dauerhafte Verminderung körperlicher und psychischer Symptome einstellen. So unterstützen Sie ggf. laufende Therapieprozesse und leisten einen aktiven Beitrag zur Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit.
Die Teilnahme verpflichtet zu einem täglichen 45-minütigen Übungsprogramm zu Hause (mit Hilfe von CDs) an 6 Tagen pro Woche über die gesamte Kursdauer. Bitte bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Unterlage, Kissen und Decke sowie Getränk mitbringen. In der Teilnehmergebühr sind Kursunterlagen und 4 CDs enthalten. Eine Bezuschussung des Kurses als Maßnahme der Primärprävention nach § 20 SGB V können Sie bei Ihrer Krankenkasse beantragen. Kurs findet auch in den Pfingstferien statt.
Der Kurs umfasst 8 Abende und einen Samstag.
Dienstag, 19.5.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 26.5.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 2.6.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 9.6.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 16.6.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 23.6.2015, 18.00–21.00 Uhr, Samstag, 27.6.2015, 10.00–17.30 Uhr, Dienstag, 30.6.2015, 18.00–21.00 Uhr, Dienstag, 7.7.2015, 18.00–21.00 Uhr, Achtung: Kurs läuft auch in den Pfingstferien, Gebühr: 307,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Dr. Angelika Zesakes, Ärztin, MBSR-Lehrerin

3519 Hasya-Yoga – Lach Dir den Stress von der Seele mit Lach-Yoga

Lachen ist für unsere Gesamtgesundheit so bedeutend, dass sich daraus ein eigenständiges Forschungsgebiet entwickelt hat. Untersuchungen haben gezeigt, dass Lachen außerdem schmerzlindernde und entzündungshemmende Substanzen freisetzt. Diese helfen dem Körper krankmachende Stresshormone abzubauen. Für unser Immunsystem ist lachen ein wahrer Segen. Die Lach-Yoga-Übungen bestehen aus einer Kombination von Dehn-, Klatsch-, Atem- und Lachübungen. Das Ergebnis ist ein gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus.
Freitag, 24.4.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 16,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Friederike Brechenmacher

MASSAGE

3460 Partnermassage Teil 1

Sich mal wieder richtig mit gegenseitiger Massage zu verwöhnen, macht Sie ausgeglichen, entspannt, vital und fördert Ihre Gesundheit und Ihr gutes Aussehen. Sie lernen einfache, gut wirksame Methoden aus dem Shiatsu und klassischer Massage kennen und werden einen schönen Tag miteinander verbringen.
Anmeldung nur paarweise. Die Gebühr beträgt 29,00 EUR pro Person.
Sonntag, 8.3.2015, 10.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Monika Meil

3461 Partnermassage Teil 2

An diesem Tag lernen Sie weitere Techniken aus dem Shiatsu und klassischer Massage kennen. Vor allen Dingen werden wir die Vorderseite, den Bauchraum, Arme und Beine mit besonders angenehmen Massagen verwöhnen, die sehr entspannend, aber auch vitalisierend wirken. Sie lernen neue interessante Akupressurpunkte kennen, mit denen Sie im Alltag dem Partner aber auch sich selbst Gutes tun und einige leichtere Beschwerden wegmassieren können. Insgesamt werden Sie einen entspannten Wohlfühltag erleben.
Anmeldung bitte immer für zwei Personen. Dieser Kurs kann auch unabhängig von Teil 1 gebucht werden.
Sonntag, 22.3.2015, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Monika Meil

3463 Fußreflexzonenmassage

Die Teilnehmer lernen, Reflexzonenmassage an den Füßen zur Gesundheitspflege und Vorsorge einzusetzen. Im praktischen Arbeiten an den Füßen wird gezeigt, wie die Fußreflexzonenmassage zur Entspannung, Konzentrationsförderung, Stärkung des Immunsystems und zur Schlafförderung beitragen kann.
Dieser Kurs ist auch für Teilnehmende geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten.
Bitte mitbringen: kleines Kissen, Decke, warme Socken und Schreibzeug.
Montag, 13.4.2015, 19.00–21.00 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Heilpraktikerin Barbara Schönhofer

3464 Reflexzonen-Massage an Fuß, Hand und Ohr

Durch gezielte Druckreize dieser Zonen kann man Schmerzen lindern und die Selbstheilung anregen. Es werden die jeweiligen Krankheitsursachen besprochen sowie die dazugehörigen Reflexzonen an Fuß, Hand und Ohr gezeigt und erklärt. Die Therapie kann bei verschiedenen gesundheitlichen Schwächen sowie seelischen Beschwerden hilfreich sein. Zusätzlich bekommen die Teilnehmer praktische Tipps zur Erhaltung ihrer Gesundheit.
Bitte Decke, Handtuch und Schreibmaterial mitbringen.
Samstag, 20.6.2015, 10.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Hansjörg Klopper

YOGA

3501 bodyART®ENERGETIC

Der Fokus bei bodyART®ENERGETIC liegt auf fließenden Bewegungen, Dehnungen und Entspannungselementen, die zu einem körperlichen Wohlbefinden im Alltag führen. Die Geschmeidigkeit der Muskulatur wird gefördert, Muskelverspannungen werden gelöst, Gelenksstrukturen werden moblilisiert und der Energiefluss (Meridiane) im Körper wird verbessert. Die Steigerung der Vitalität im Alltag, bessere Regenerationsfähigkeit und seelische Ausgeglichenheit sind positive Effekte dieses Trainings!
Mittwoch, 25.2.2015, 8.45–10.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 84,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Margit Dittlein

3502 Hatha Yoga am Vormittag

Durch Yoga kommen wir wieder in Kontakt mit unserem Körper und unserem Geist. Wir beginnen mit einer kurzen Meditation, dadurch lassen wir das Äußere los und verbinden uns mit dem Atem. Der Geist wird ruhig und klar. Es folgen verschiedene Asana (Körperstellungen) und Pranayama (Atemtechniken). Diese verhelfen uns zu mehr Beweglichkeit, die Muskulatur baut sich auf, die Wirbelsäule wird gestärkt. Die Stunde endet mit einer Entspannungsphase und einem meditativen Abschluss. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
kein Unterricht am 30.04.2015
Donnerstag, 16.4.2015, 10.30–12.00 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 81,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Ingeborg Helene Heidenreich

3503 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Asanas (Körperstellungen) und Atemübungen für den Körper, Entspannung für die Seele, Konzentrations- und Meditationsübungen für den Geist. Vermittelt werden leichte und fortgeschrittene Yoga-Übungen. Auch geeignet für Neueinsteiger. Bitte Sportkleidung tragen und eine Decke mitbringen.
Dienstag, 24.2.2015, 8.30–10.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Marianne Greif

3504 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503
Dienstag, 24.2.2015, 17.30–19.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Marianne Greif

3505 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503
Dienstag, 24.2.2015, 19.00–20.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Marianne Greif

3506 Yoga für den Rücken

Durch Yogahaltungen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht zwischen Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität. Yoga hilft bei Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, löst Verspannungen und hat Einfluss auf die Verdauung, Hormone und das vegetative Nervensystem. Die Beobachtung des Atems verfeinert die Körperwahrnehmung, bei der Entspannung wird die Ruhe gefördert.
Mittwoch, 25.2.2015, 17.30–19.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Evi Huber

3507 Yoga für den Rücken

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3506
Mittwoch, 25.2.2015, 19.15–20.45 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Evi Huber

3508 Intensive Yoga

Intensive Yoga ist ähnlich wie Power Yoga ein kraftvoll-dynamischer Mix von Yoga-Flows, bei dem Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert werden. Durch Verbindung von bewusster Atmung und Bewegung (Vinyasa) wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt. Der Kopf wird frei von Gedanken, innere Ruhe und Gelassenheit entstehen. Stress wird abgebaut.
Freitag, 27.2.2015, 10.00–11.30 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Eva-Maria Weiß

3509 Intensive Yoga

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3508
Freitag, 27.2.2015, 8.15-9.45 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Eva-Maria Weiß

3511 Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Kurs lernen wir mit einfachen, gezielten Yogaübungen unseren gesamten Körper besser zu bewegen, zu dehnen und zu stretchen. Eine ausgewogene Haltung wird gefördert und die Wirbelsäule vor Abnutzung und Versteifung bewahrt. Yoga verbessert das Allgemeinbefinden, hilft gegen Stress, Unruhe und Schlafstörungen. Der Atem wird freier und fließender. Unsere „Lebensbatterie“ wird aufgeladen, damit wir gesund und fit bleiben.
Dienstag, 24.2.2015, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: Haus am Rossmarkt, Leitung: N.N.

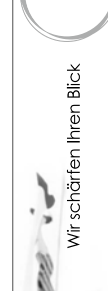
3512 Hatha-Yoga nach Dr. Swami Gitananda

„Yoga ist eine Lebensart, ein Weg, das Leben in Harmonie und Ganzheit zu erfahren“ (Dr. Swami Gitananda).
Ziel ist es, Harmonie und Zufriedenheit in uns selbst und mit unserer Umwelt zu erlangen. Durch die Yogapraxis lernt man den Körper, die Gedanken und die Gefühle wahrzunehmen und zu sich selbst zu finden. Yoga fördert die Konzentration, ist Spannung und Entspannung, schenkt uns mehr Kraft, Leichtigkeit, Beweglichkeit und Freude! Die Yogastunde beginnt mit einer Eingangsmeditation, es folgen Körper- und Atemübungen. Die Stunde endet mit einer Tiefenentspannung.
Donnerstag, 26.2.2015, 19.45–21.15 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Rita Blenninger

3513 Hatha-Yoga nach Dr. Swami Gitananda

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3512.
Donnerstag, 26.2.2015, 18.00–19.30 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Rita Blenninger

Unser Tipp:
Wer mindestens 15 Stunden in der Woche berufstätig ist, kann die Bildungsprämie beantragen. Mit der Bildungsprämie bezahlt der Staat 50% der Kursgebühr. Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung bei der Beratungsstelle in der vhs Buchloe, Telefon 08241 90233.



3515 Yoga – Fortgeschrittene

Yoga macht Spaß und tut gut. Wir üben Körperstellungen (Asana) als fließende Abläufe, Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken. Die Übungen werden schrittweise aufgebaut, im Einklang mit dem persönlichen Atemrhythmus. Alle Übungen können in verschiedenen Variationen geübt werden, je nach den individuellen Möglichkeiten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn möglich auch Übungsmatte.
Montag, 2.3.2015, 18.15–19.45 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

3516 Yoga – Anfänger und Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3515.
Montag, 2.3.2015, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

3517 Yoga – Sommerkurs

Wir üben dynamische Bewegungsabläufe (Vinyasa) verbunden mit Atem- und Konzentrationstechniken. Der Kurs eignet sich für alle, die mit Yoga oder sonst mit Körperarbeit vertraut sind.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn möglich auch Übungsmatte
Montag, 6.7.2015, 19.00–20.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 31,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

3519 Hasya-Yoga – Lach Dir den Stress von der Seele mit Lach-Yoga

Lachen ist für unsere Gesamtgesundheit so bedeutend, dass sich daraus ein eigenständiges Forschungsgebiet entwickelt hat. Untersuchungen haben gezeigt, dass Lachen außerdem schmerzlindernde und entzündungshemmende Substanzen freisetzt. Diese helfen dem Körper krankmachende Stresshormone abzubauen. Für unser Immunsystem ist Lachen ein wahrer Segen. Die Lach-Yoga-Übungen bestehen aus einer Kombination von Dehn-, Klatsch-, Atem- und Lachübungen. Das Ergebnis ist ein gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus.
Freitag, 24.4.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 16,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Friederike Brechenmacher

3521 Yoga

Yoga ist eine Jahrtausende alte Wissenschaft der Selbstfindung und bedeutet die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga, der Bereich der Körperübungen ist ein wichtiger Bestandteil dieser Lehre. Durch Asanas (Körperstellungen) und sanfte Dehnungs- und Kräftigungsübungen gelangen wir zu mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Ausgeglichenheit und beugen so auch Verspannungen und Blockaden vor. Entspannung, Meditation und Atemtechniken runden die Stunde ab.
kein Unterricht am 27.04.2015
Montag, 13.4.2015, 17.30–18.45 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Ingeborg Helene Heidenreich

3522 Yoga

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3521.
kein Unterricht am 27.04.2015
Montag, 13.4.2015, 19.00–20.15 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Ingeborg Helene Heidenreich

3523 Yoga für Fortgeschrittene

In dieser Stunde geht es um die Verbindung von Körper und Geist. Fließende Bewegungsabläufe sowie gehaltene Körperübungen (Asanas) schenken mehr Beweglichkeit, Kraft und Stabilität und aktivieren Kreislauf und Stoffwechsel. Atemübungen (Pranayama) lassen den Atem tiefer werden, reinigen die Atemwege und energetisieren den gesamten Körper. In der Entspannung am Schluss der Stunde wird die Wahrnehmung sensibilisiert. Körper und Geist gelangen in einen wohltuenden Entspannungszustand, der zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen kann. Vorkenntnisse sind erwünscht.
Dienstag, 24.2.2015, 10.15–11.45 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Tatjana Proksch

3524 Warum heißt der Baum eigentlich Baum im Yoga?

Oder: Vom Ursprung der Asanas
Yogahaltungen, die sogenannten Asanas, erfreuen sich weltweit großer Beliebtheit. Sie fordern unseren Körper, konzentrieren den Geist und mehren das spirituelle Wachstum. Doch woher haben die Asanas ihren Namen? Welche Geschichten stehen hinter Baum, Cobra, Fisch & Co.? Tauchen Sie in diesem Yogaworkshop in die Mythen der Asanas ein und finden Sie inspirierende Anleitungen für Ihre eigene Yogapraxis. Es erwartet Sie eine getragene Yogasequenz mit der Möglichkeit, den Ursprung der Asanas selbst zu erspüren. Der Workshop ist für Yogaübende aller Yogastilrichtungen aber auch für interessierte Yogaanfänger-/innen geeignet.
Bitte mitbringen: Decke
Sonntag, 17.5.2015, 10.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Carolin Maria Faulhaber

3525 Yogaworkshop: Öffne dein Herz & lass einfach los!

In diesem vertiefenden Yogaworkshop widmen wir uns dem Thema der Rückbeugen in der Yogapraxis. Eine Vielzahl positiver Merkmale werden den Rückbeugen zugeschrieben: Sie öffnen den Brustkorb, dehnen die komplette Körpervorderseite und schenken dem Körper mehr Raum für eine tiefe Atmung. Emotional helfen uns die „Herzöffner“, negative Gefühle zu lösen und uns gegenüber uns selbst und unserer Umwelt liebevoll zu öffnen. Der Yogaworkshop im Detail: Ujjayi-Atmung, herzöffnende Yogasequenz, Meditation des Herzens, tiefe Schlussentspannung. Der Workshop ist für Yogaübende aller Yogastilrichtungen, aber auch für interessierte Yogaanfänger-/innen geeignet.
Bitte mitbringen: Decke
Sonntag, 21.6.2015, 10.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Carolin Maria Faulhaber

TANZ

3601 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Die erworbenen Kenntnisse werden um Ausdrucksstärke, Bühnenpräsenz und tänzerische Überzeugungskraft ergänzt. Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen mit Tanzerfahrung. Seiteneinsteigerinnen, mit entsprechenden Kenntnissen, sind willkommen bei vorheriger Absprache mit der Kursleiterin, Tel. 08153/901500.
Donnerstag, 26.2.2015, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 76,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Shirley Michaela Seul

3602 Tanz dich ganz! - Die heilsame Kraft des kreativen Tanzes

Mit Bewegung und Tanz die schöpferischen Selbstheilungskräfte wecken. Was berührt und was bewegt mich? Was fühlt sich gut an? Was hindert mich? Was freut mich? So sein, wie ich im Moment gerade bin und dies in Bewegung ausdrücken. Unterstützt durch Musik und kreative Bewegungsimpulse. Bewegungen entstehen wie von selbst.



Lass dich überraschen. Jede und jeder ist herzlich eingeladen, egal wie alt, wie fit oder wie erfahren.
Freitag, 15.5.2015, 16.00–17.30 Uhr, 4 Nachmittage, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Maria Augustin

GESUNDHEIT FÜR FRAUEN

3141 Pilates – Fit nach der Schwangerschaft

Nach einer Geburt ist der Körper verändert: der weiche Bauch, ein schwacher Beckenboden, überflüssige Fettpölsterchen. Pilates hat sich als wunderbare Methode herausgestellt, um schnell wieder in die alte Form zu kommen. Wir werden ein spezielles, ruhiges Training machen, das die Muskulatur von innen nach außen kräftigt. Ganz nebenbei tun wir auch etwas gegen den verspannten Nacken. Trainingsstart frühestens vier Monate nach Geburt oder Kaiserschnitt. Der Kurs ersetzt nicht die Rückbildung, kann aber währenddessen angefangen werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken.
Dienstag, 10.3.2015, 10.45–11.45 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Forum Vitae, Seminario I, Leitung: Sabine Pfluger

3700 Beckenbodengymnastik

Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte
Für viele Frauen ist ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch wussten Sie, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für unser Körpergefühl, unsere Haltung, unsere Figur und somit auch für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild? Bei vielen Frauen, auch schon bei ganz jungen, ist der Beckenboden zu schwach. Häufig kommt es zu einer Senkung der Blase, Gebärmutter oder Scheide. So ist Inkontinenz, unfreiwilliger Harn- oder Stuhlabgang eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens. Mit diesem Kurs tun Sie etwas für Ihre Lebensqualität.
Dienstag, 10.2015, 9.30–11.00 Uhr, 7 Vormittage, Gebühr: 47,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Irene Spinnler-Metschl

3701 Hormone in Balance – Wertvolles Wissen für Frauen ab 40

Ein Vortrag mit vielen Informationen und wertvollen Tipps rund um die Wechseljahre. Was haben z. B. Infektanfälligkeit, PMS, Panikattacken oder Gewichtszunahme mit dieser Lebensphase zu tun? Was sind natürliche Hormonhilfen und welche Möglichkeiten hat die Phytotherapie? Des weiteren erhalten Sie einige Anti-Aging Tipps sowie ein Skript der Kursleiterin.
Die Gebühr schließt Getränke und einen Snack mit ein.
Freitag, 20.3.2015, 9.00–11.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Monica Stadler-Gullotta, Coach & Wechseljahre-Beraterin

3702 Hormone in Balance – Wertvolles Wissen für Frauen ab 40

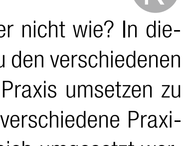
Beschreibung siehe Kurs 3701.
Donnerstag, 21.5.2015, 19.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Monica Stadler-Gullotta, Coach & Wechseljahre-Beraterin

GESUNDHEIT LERNEN

3800 Kinderkrankheiten – Erkrankungen im Kindesalter K

Was hat sich im Laufe der Jahrzehnte im Bezug auf Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten verändert, im Hinblick auf körperliche (z. B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten) oder auch psychische Symptomatiken? Welche Behandlungsmöglichkeiten sind bei akuten oder auch chronischen Zuständen hilfreich und sinnvoll? Der Referent behandelt schon seit mehr als 25 Jahren Kinder und Jugendliche mit zum Teil seltenen Erkrankungen. Als komplementärmedizinisch ausgerichteter Therapeut sind stets sowohl schulmedizinische als auch homöopathische und psychologische Aspekte im Blickpunkt, nicht zuletzt auch die gesamte Familiensituation.
Mittwoch, 20.5.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Udo Meller





3803 Grundlagen einer gesunden Ernährung K

Sie möchten sich gesünder ernähren? Wissen aber nicht wie? In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Informationen zu den verschiedenen Nährstoffen. Wichtig ist es, dieses Wissen in die Praxis umsetzen zu können. Damit Ihnen dies gelingt, bekommen Sie verschiedene Praxistipps, mit denen eine gesunde Ernährung erfolgreich umgesetzt werden kann. Ihre individuellen Fragen sind stets willkommen und finden im Vortrag Beachtung.
Donnerstag, 26.2.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Maria Pischeltsrieder

3804 Fett – ein unterschätzter Nährstoff K



Fett ist nicht gleich Fett. Durch die vielen Kalorien, die dieser Nährstoff liefert, hat er keinen guten Ruf. Doch unser Körper benötigt Fett unbedingt. Aber welches ist „gutes“ und welches ist „schlechtes“ Fett? Wie wird es richtig verwendet? In diesem Vortrag lernen Sie den richtigen Umgang mit und den richtigen Einsatz von Fett.
Donnerstag, 21.5.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Maria Pischeltsrieder

3805 Laktoseintoleranz K



Gesunde Ernährung ohne Milch



Leiden auch Sie oder eines Ihrer Familienmitglieder an einer Laktoseintoleranz? Sie sind nicht alleine, denn immer mehr Menschen vertragen keine Milch. An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Tipps für Ihre tägliche Ernährung. Ist Milch wirklich gesund und notwendig? Welche Alternativen gibt es? Welche Lebensmittel enthalten Laktose und was können Sie bedenkenlos essen? Welche Beschriftungen auf den Verpackungen sind irreführend? Auch Ihre Fragen sind herzlich willkommen.
Mittwoch, 24.6.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Isabel Penzler




3806 Wie gesund sind Fitness-, Diät- oder Sportlerprodukte? K

Möchten Sie sich kalorienbewusst ernähren? Kaufen Sie Fitness-, Diät-, Light- oder Sportlerprodukte, weil Sie denken, dass diese besonders gesund sind? Leider sind viele Werbeaussagen und Beschriftungen irreführend. Dieser Vortrag möchte Sie darüber aufklären und Ihnen wertvolle Tipps geben für eine ausgewogene oder kalorienbewusste Ernährung.
Mittwoch, 11.3.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Isabel Penzler

MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

3950 Jetzt koche ich! -– Vegan für Anfänger

für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren
Dieser Kurs richtet sich vor allem an Interessierte mit wenig oder gar keiner Erfahrung in der Speisenzubereitung.
Wir bereiten jeweils in zweierlei Variationen Salat und Dressing, Bratlinge, Saucen und Beilagen zu und als Dessert Kuchen. Dazu gibt es Tipps und Informationen, wie leicht es ist, sich vegan zu ernähren und welche weiteren Rezepte sich gut für Anfänger und Unerfahrene eignen. Es wird hierbei weder Soja noch raffinierter Zucker verwendet. Die Lebensmittel haben Bio-Qualität. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 10,00 Euro.
Samstag, 11.7.2015, 11.00–14.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Melchin

3951 Jetzt koche ich! - Vegan für Jugendliche

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die schon etwas Erfahrung in der Küche und der Lebensmittelzubereitung haben. Zusammen bereiten wir ein 2-Gänge-Menü zu, aus einer Nudelpfanne mit buntem Gemüse und einer Kräuter-"Rahm"-Sauce gefolgt von einem Dessertteller mit kleinem Schokofondue und Früchten. Diese Variationen sollen zeigen, wie leicht es ist, sich etwas Veganes und Leckeres zuzubereiten und wie schnell Schokolade selbst gemacht ist. Jeder bereitet sein eigenes Menü zu. Wir verwenden kein Soja und keinen Kristallzucker. Die Lebensmittel haben Bio-Qualität. Falls glutenfreie Nudeln gewünscht sind, bitte bei der Anmeldung angeben! Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 8,00 Euro.
Samstag, 25.4.2015, 11.00–14.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Melchin

3952 Veganes Buffet mit indischen Aromen

Wir kreieren ein kleines indisches Buffet mit Sesamkartoffeln und Spinat-Tomaten-Gemüse sowie Blumenkohlcurry mit würzigem Naan Brot und als leichte süße Abrundung eine Mangocreme. Zudem stellen wir selber einen Chai Tee her. Dabei verwenden wir weder Weißmehl und Soja noch raffinierten Zucker. Die verwendeten Lebensmittel haben Bio-Qualität. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 10,00 Euro.
Samstag, 27.6.2015, 11.00–14.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Melchin

3953 Fastenzeit mal anders – vegan und leicht

Vegan bedeutet nicht Verzicht, sondern seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun! Für ein Buffet bereiten wir gemeinsam Frühstücksvariationen und leichte Snacks zu. Es gibt unter anderem selbst gebackene Semmeln, verschiedene herzhafte und süße Brotaufstriche, Beläge, eine pflanzliche Milchalternative und vieles mehr.
Dazu können Fragen geklärt werden zur veganen Ernährung und es gibt Informationen zu den gesundheitlichen Vorteilen. Die Zubereitungen sind glutenfrei, bis auf die Semmeln. Bei Wunsch wird für Zöliakie eine Alternative ermöglicht. Es wird kein Weißmehl, Soja und raffinierter Zucker verwendet, die Lebensmittel haben Bio-Qualität. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 10,00 Euro.
Samstag, 14.3.2015, 9.00–12.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Melchin

3954 Aphrodite tischt auf: Ein Festmahl für die Liebe

Dass sich mit dem richtigen Essen ein inneres Feuer entfachen lässt, war schon in der Antike bekannt. Entdecken Sie die kulinarischen Verführungskünste der Liebesgöttin Aphrodite: Wir kochen ein mehrgängiges Menü mit raffiniert aufeinander abgestimmten Speisen, denen eine erotisierende Wirkung nachgesagt wird ... ein inspirierendes Angebot für Paare und Verliebte! Freuen Sie sich auf eine spannende Kochsession und ein prickelndes Dinner mit gutem Wein. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 18,00 Euro und ein Script mit den exklusiven Rezepten.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox
Samstag, 7.3.2015, 17.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3955 Vegan auf Italienisch

Fleischlos glücklich? Keine Frage bei diesen raffinierten, italienischen Gerichten im veganen Stil: Ob Crostini mit Bohnen-Salbeicreme, knusprig gebratenem Tofu an Orangencarpaccio, Pasta mit veganem Sugo à la Bolognese und beschwipsten Erdbeeren mit Minze zum Dessert – alles ist umwerfend lecker und gesund!
Verwendet werden nur frische Zutaten aus der Region in hochwertiger Bioqualität. Freuen Sie sich auf ein 4-Gänge-Menü mit gutem Wein. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 18,00 Euro und ein Handout mit den exklusiven Rezepten.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox
Samstag, 18.4.2015, 17.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3956 Sommer in der Provence

Lust auf eine kulinarische Reise in das Land der Lavendelblüten? Genießen wie Gott in Frankreich? Dann freuen Sie sich auf eine 4-Gänge-Kochsession mit Köstlichkeiten aus Südfrankreich: Zum Auftakt servieren wir die typische „Tapenade“ aus Oliven, Sardellen und Kapern auf geröstetem Weißbrot, gefolgt von einem raffinierten Orangen-Fenchelsalat. Anschließend tischen wir ein provenzialisches Ragout aus in Wein mariniertem Rindfleisch auf, begleitet von einem knusprigen Kartoffelkuchen. Als süßes Finale gibt es ein fruchtiges Aprikosenkompott. Nach der Kochsession genießen wir unser Menü mit einem guten Wein. Verwendet werden nur frische Zutaten aus der Region in hochwertiger Bioqualität. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 18,00 Euro und ein Handout mit den exklusiven Rezepten.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox
Samstag, 9.5.2015, 17.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3957 Orientalische Lusthäppchen & Fingerfood

Kulinarische Anregungen für ein sommerliches Büffet mit raffinierten Schmankerln aus 1001 Nacht: wir zaubern verschiedene Dips, z. B. Avocado-Dip und Schafskäse-Dip aus der Türkei, Paprika-Walnuss Dip aus dem Oman, backen knusprige Filoteigtäschchen, braten würzige Fleischbällchen, kreieren köstliche Salate und Fruchtspießchen ... mit dieser Fülle an Lusthäppchen können Sie nicht nur einen Sultan, sondern auch Ihre Gäste entzücken! Freuen Sie sich auf ein opulentes Party-Büffet mit Wein und Kerzenschein.

Die Gebühr beinhaltet Materialgeld von 18,00 Euro und ein Handout der exklusiven Rezepte.
Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox
Samstag, 11.7.2015, 17.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3958 Asiatisch Kochen mit dem Wok

Wir kochen gemeinsam original chinesische und asiatische Gerichte im Wok, schnell und einfach. Wir lernen Gewürze und Soyasoßen kennen. Wir essen gemeinsam mit Stäbchen und reichen dazu Jasmin Tee. Die Kursgebühr beinhaltet Lebensmittel im Wert von 10,00 EUR.
Mittwoch, 29.4.2015, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

3959 „DIM SUM“ (das Herz berühren)

Wir bereiten verschiedene asiatische Köstlichkeiten als Fingerfood oder Häppchen zu. Gedämpft, knusprig, pikant mit Fleisch und Gemüse und vielem mehr. Dazu gibt es verschiedene Dips. Lassen Sie sich überraschen. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 EUR.
Mittwoch, 13.5.2015, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

3960 Die exotische Indonesische Küche

Wir werden gemeinsam eine Indonesische Reistafel zubereiten. Verschiedene Gerichte in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen, von mild bis würzig scharf. Ein harmonisches Geschmackserlebnis. Anschließend genießen wir gemeinsam das Essen mit den duftigen Aromen. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 EUR.
Montag, 15.6.2015, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

3961 Essen wie unter griechischer Sonne

Lust auf Urlaubsküche? Griechische Kochrezepte bringen mediterrane Stimmung auf den Tisch. Wir begeben uns auf eine kulinarische Wanderung durch den Peloponnes, die Ägäis und die Ionischen Inseln und bereiten pikante Vorspeisen (Mezedes) und wohlschmeckende, gesunde, landestypische Gerichte nach Originalrezepten zu. Anschließend genießen wir gemeinsam unser Essen bei Ouzo, Wein und griechischer Musik.
Freitag, 24.4.2015, 18.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Irene Sasse

3962 Jamies Kochschule – Jeder kann kochen

„Von allen Dingen, die es im Leben zu lernen gibt, gehören die Esskultur und das Kochen für mich zu den wesentlichen“ meint der junge englische Spitzenkoch Jamie Oliver. KochanfängerInnen aufgepasst: Jamie Oliver präsentiert in seiner Kochschule genial schnelle, unkomplizierte und trotzdem raffinierte Rezepte, die wirklich jede (r) ohne großen Aufwand und zeitraubende Einkaufstouren nachkochen kann. Wir kochen an diesem Abend eine Auswahl der besten Gerichte. Probieren Sie es aus! Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 15,00 EUR.
Freitag, 26.6.2015, 17.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 33,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Thomas Huber

3963 „Torten-Tuning“



Motivtorten-Workshop für kreative Bastel- und Backfans jeden Alters
Kreieren Sie Ihr persönliches Kuchen-Geschenk für Ihre Familie und Freunde. In unserem Kurs lernen Sie mit dem Werkstoff „Fondant“ zu arbeiten. Fondant ist eine weiche Zuckermasse, die gefärbt und geformt werden kann und mit der auch Torten eingedeckt werden. An den ersten beiden Abenden gibt es eine Einführung in die Welt der Motivtorten, und wir werden eine Figur sowie einige Tiere und Blumen modellieren. Am letzten Abend decken Sie eine von Ihnen mitgebrachte Torte ein und dekorieren Sie mit Ihren Figuren. Die Kursgebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 12,00 EUR.
Montag, 13.4.2015, 19.00–22.00 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 62,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Petra Weßner

3964 Der Weg vom einfachen Muffin zum himmlischen Cupcake



Hier lernen Sie, wie man Cupcakes mit verschiedenen Cremehauben und unterschiedlichen Spritztechniken oder mit Fondant- oder Zuckerhäubchen dekoriert. Da uns leider die Zeit nicht reicht, um für alle Teilnehmer Cupcakes zu backen, bitte ein Muffinblech mit gebackenen Muffins nach Ihrem Geschmack mitbringen. Die Kursgebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 8,00 EUR.
Donnerstag, 21.5.2015, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 26,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Petra Weßner

6501 Backe Backe Kuchen, der Bäcker hat gerufen

Kinder-Kochkurs (5-9 Jahre)
Wir backen zusammen drei verschiedene Kuchen oder Muffins bestehend aus leckeren Zutaten. Die Kreativität darf natürlich bei der Verzierung nicht zu kurz kommen.
Hmmm, wie es duften und schmecken wird!
Bitte Kochschürze und Getränk mitbringen
Samstag, 9.5.2015, 10.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 23,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Katalin Forgach-Kurucz

UNSER TIPP:

5601 Führung durch die Großmarkthalle



Die Großmarkthalle München als drittgrößter Warenumschlagplatz für Obst und Gemüse europaweit zieht mit ihrem Charme und ihrer Vielfalt uns Neugierige in ihren Bann. Erleben Sie bei einer Führung die lebendige Atmosphäre der Markthallen mit ihrer überbordenden Auswahl an exotischen Früchten und der Fülle, die unsere heimischen Gärtner bieten können. Von essbaren Blüten bis zur asiatischen Stinkfrucht ist alles geboten. Halten sie einen Ratsch mit den Händlern oder beschließen sie die Führung mit Münchens besten Weißwürschten „beim Wallner“.
Bitte festes Schuhwerk und warme Kleidung mitbringen.
Dienstag, 14.7.2015, 9.00–11.00 Uhr, Anmeldeschluss ist der 29. Juni 2015, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: München, Oberländer-/Ecke Thalkirchnerstr. Westtor Großmarkthalle, Leitung: Martina Lenz

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.









Kultur

PHILOSOPHIE

4000 Philosophisches Café K

Einen Sonntagmorgen zu beginnen mit Denkanregungen, Impulsen für die eigene Lebenspraxis, mit lustvollen Begegnungen und Gesprächen, diesen Raum bietet das philosophische Café. Jede und jeder ist willkommen, ob als ZuhörerIn oder mit eigenen Beiträgen. Es geht immer um Fragen, die das eigene Leben betreffen, um Themen, die die Menschen früher genauso bewegten wie heute. Am Beginn steht ein kürzerer einführender Vortrag, kleinere Texte dienen als Inspirationsquelle, dem moderierten Gespräch gehört dann der weitere Vormittag. Es geht um einen lebendigen Austausch, in dem Spontanität aber auch Konzentration auf das Thema durch die Gesprächsführung gewährleistet wird. Eine Textsammlung wird den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

4000A Mit Gefühl denken: Heidemarie Bennent-Vahle K

„Gedanken ohne Gefühle sind blutleer und wirkungslos, doch ein Gefühlskult ohne Nachdenken untergräbt in nachhaltiger Weise das menschliche Miteinander". Diese Schlussfolgerung soll anhand der Thesen von Bennent-Vahle diskutiert werden. Wie können wir gefühlsstark leben und denken? Sind Emotionen die besseren Lehrmeister? Welche Bedeutung haben Scham, Stolz und Hass in unserem Leben, wohin können sie uns führen?
Sonntag, 15.3.2015, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic

4000B Martin Buber: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung" K

Martin Buber, dieser österreichisch-israelische Religionsphilosoph, ist zusammen mit Emmanuel Lévinas ein bedeutender Vertreter einer dialogischen Philosophie. Seine Überzeugung: Der Mensch kann nur in dialogischer Beziehung zu anderen sein Menschsein entfalten und ihnen „wesenhaft" begegnen. Es geht diesem Denker nicht um ein bloßes Reden miteinander sondern um die Entfaltung wirklicher Begegnungen. Lassen wir uns auf eine Begegnung mit diesem Philosophen ein.
Sonntag, 17.5.2015, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic

4000C Martha Nussbaum – Politische Emotionen K

Um der Gerechtigkeit politisch zur Geltung zu verhelfen, bedarf es nicht nur eines klaren Verstandes, sondern auch einer positiv-emotionalen Bindung der Bürgerinnen und Bürger an diese gemeinsame Sache. So lautet eine These in Martha Nussbaums neuestem Buch „Politische Emotionen". Lernen wir diese wichtige aktuelle politische Philosophin, die den Gefühlen einen großen Stellenwert im Denken wie im politischen Handeln einräumt, an diesem Abend kennen.
Sonntag, 14.6.2015, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic

4000D Albert Camus: Der Mensch in der Revolte K

„Jeder Künstler besitzt in seinem tiefsten Innern eine Quelle, die sein Leben lang speist, was er ist und was er sagt". Eine der Quellen war für Camus, diesen „algerischen Gassenjungen", wie Sartre ihn abwertend bezeichnete, die geistige und sinnliche Landschaft des Mittelmeers. Er suchte sein Leben lang, die Mühelosigkeit, die Einfachheit des Lebens. Als Philosoph des Absurden, in das der Mensch hineingestellt ist, aber auch als engagierter Denker der Revolte, als „Sonnendenker", wie seine Tochter ihn bezeichnete, könnte er aktueller sein, als je zuvor.
Sonntag, 12.7.2015, 11.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic

4005H Die Simpsons und die Philosophie

für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
Manche lieben sie – manche hassen sie. Unzweifelhaft gehören die Simpsons jedoch zu den erfolgreichsten Serien aller Zeiten und die Protagonisten sind weltweit bekannt. Die Sozialkritik in nahezu jeder Episode ist unübersehbar, aber die wenigsten Menschen wissen, dass man mit der Fernsehfamilie aus Springfield auch so einige Grundfragen der Menschheit erklären kann. Genau diese Brücke soll geschlagen werden, zu den größten Philosophen aller Zeiten.
Freitag, 20.3.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Herrsching, vhs-Pavillon, Reineckestraße, Leitung: Sabrina Mayländer

LITERATUR

UNSER TIPP:

5900 Auf den Spuren der Nibelungen durch das „Nibelungenland"



Die Literaturreise 2015 führt diesmal ins Land der Nibelungen. Wir folgen dabei den Spuren des „Nibelungenliedes", des großen deutschen Heldenepos, das um 1200 in mittelhochdeutscher Sprache verfasst wurde. Die Reise entlang der Nibelungenstraße beginnt im mittelalterlichen Michelstadt mit seinem berühmten Rathaus von 1484 und der „Einhardsbasilika". Neben Michelstadt bildet Erbach mit seinem Schloss, das der Stadt barocken Glanz verleiht, das Zentrum des Odenwaldes. In Grasellenbach erinnert ein „Siegfriedbrunnen" an die heimtückische Tat Hagens, „da Sigvrit wart erslagen". Der Weg führt weiter nach Lindenfels mit seinem Drachenmuseum und schließlich nach Lorsch. Die Reste des vor mehr als 1200 Jahren gegründeten Klosters und die berühmte Torhalle aus karolingischer Zeit lassen den Besucher immer wieder ins Staunen geraten. Vom Turm des nicht weit entfernten Schlosses Auerbach genießt man einen großartigen Blick. Auch die Barockstadt Amorbach, mit romantischer Altstadt und Benediktinerkloster, ist einen Besuch wert. Vor allem die wunderbare Abteikirche beeindruckt durch ihre einmalige Rokoko-Innenausstattung und eine der größten Barockorgeln Europas. Südlich von Amorbach liegt ganz versteckt die malerische Burgruine Wildenburg. Auf ihr soll Wolfram von Eschenbach Teile seines „Parzival" geschrieben haben.
Anmeldung und nähere Informationen bei der vhs Landsberg und beim Reisebüro Vivell, Landsberg.
Reisepreis pro Person bei Unterbringung im Doppelzimmer: 545,-€
Zuschlag Einzelzimmer (begrenzt verfügbar) 55,-€
Im Reisepreis sind folgende Leistungen enthalten:
Busreise ab und bis Landsberg, 3 Übernachtungen, inkl. Frühstücksbuffet, 2 Abendessen im Hotel, 1 x 4-Gänge Rittermahl inkl. Getränke im Schloss Auerbach, Eintrittsgelder, Führungen, Informationsmaterial und Reisebegleitung ab und bis Landsberg durch Frau Sigrid Knollmüller. Die vhs tritt nur als Vermittler auf, Veranstalter ist das Reisebüro Vivell.
Dienstag, 9.6.2015, Anmeldeschluss: 09.03.15., Leitung: Sigrid Knollmüller





4511H Kloster Polling: Literatur und Kunst

„Sie malten die alten Bauernhöfe, den langen Rücken des Peißenbergs, die hübsche Moni, den Tuffsteinbruch und viele andere Motive hunderte Male“, so erinnert sich Viktor Mann, der jüngere Bruder Thomas Manns, an Polling: Maler seien hier zahlreich wie Pilze nach dem Regen gewesen. Friedrich Fehr, später Professor an der Kunstakademie in Karlsruhe, kam mit Studentinnen der Künstlerinnenakademie aus München, der Amerikaner Frank Duveneck machte mit seinen Schülern Polling zum „amerikanischen Dorf“, weshalb Polling-Bilder heute im Cincinnati Art Museum hängen. Wir schauen uns Motive im malerischen Klostergelände an, betrachten die Bilder im Museum für Kunst und Kultur und besichtigen abschließend den heute für Ausstellungen genutzten Fischerbau, einen vom großen Barockbaumeister Johann Michael Fischer errichteten herrschaftlichen Bierkeller.
Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen
Freitag, 3.7.2015, 16.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: Kloster Polling, Platz vor der Kirche, Leitung: Andrea Hähnle

4100 Dr. jur. Kurt Tucholsky (1890–1935) K

2015 – das Jahr seines 125. Geburtstages und 80. Todestages



auch bekannt als Peter Panter, Theobald Tiger, Ignaz Wrobel oder Kaspar Hauser. Unter diesen Pseudonymen ist er als Journalist, Satiriker, Literatur- und Theaterkritiker, Moralist und kritischer-politischer Essayist noch heute bekannt. Er zählte und zählt noch immer zu den meistgelesensten Autoren der Weimarer Republik, der von sich selber sagte „er habe Erfolg, aber keine Wirkung.“
Seine Fähigkeit, Situationen prägnant und voller Witz zu formulieren, legt es nahe, neben seinen gesellschaftskritischen und politischen Werken auch seinen Gedanken über die Partnerschaft einen gebührenden Raum zu widmen. Dieses Thema hat ihn als Folge seiner durch die Mutter fatal erlebten Kindheit lebenslang geprägt.
In seinem Programm „Gereimtes und Ungereimtes – über Ehen und andere Beziehungskrisen von Panter, Tiger & Co“ versteht es der literarische Kabarettist Prof. Dr. Gerd Habenicht in seiner unvergleichlichen Art, Ihnen Kurt Tucholsky neben seinen kritisch-satirischen Werken auch in seinen humorigen und erheiternden Bonmots und Ansichten über „Frau und Mann“ in heiterer und nachdenklicher Weise in Erinnerung zu bringen.
Donnerstag, 7.5.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Gerd Habenicht

4103 Schreibwerkstatt

Die Gruppe besteht seit Ende 2008 und hat im Jahr 2010 die Krimi-Anthologie „Der Hai im Lech“ herausgebracht. Mit dem Autorenwettbewerb „Die Spur führt an den Lech“ betrat sie 2012 erneut literarisches Neuland. Unter diesem Motto hatte die Schreibwerkstatt in Zusammenarbeit mit vhs und Stadt Landsberg Kurzkrimis mit Lokalkolorit ausgeschrieben. Das Lesebuch erschien 2013 im Liccaratur-Verlag. Die Schreibwerkstatt ist eine feste Einrichtung unter dem Dach der vhs, die den Teilnehmern Unterstützung bei der Arbeit mit Texten gibt. Bei den Treffen geht es um Brainstorming im Team, um Charaktere oder Handlungsstränge. Es geht um Schreibspiele und Wissensvermittlung zu Themen wie Aufbau eines Plots, Aufbau eines Spannungsbogens und das Schreiben lebendiger Dialoge. Beim ersten Treffen werden Ablauf und Programm besprochen.
Freitag, 27.3.2015, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 17.4.2015, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 15.5.2015, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 12.6.2015, 19.00–21.00 Uhr, Freitag, 10.7.2015, 19.00–21.00 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 5,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Klaus Pfaffeneder

4104 Die Kurrentschrift

Goethe schrieb sie, Bismarck diktierte sie und wir lernen sie.
Im 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts war sie im deutschsprachigen Gebiet gängig. Wer heute originale Gedichte, Briefe oder behördliche

Urkunden und Akten aus der Goethe- und Bismarckzeit lesen möchte, kommt an ihr nicht vorbei. Deswegen richtet sich das Seminar an alle Interessierten, welche die Kurrentschrift lesen und schreiben lernen möchten; oder alte Kenntnisse auffrischen wollen.
Samstag, 18.4.2015, 10.15–13.15 Uhr, Samstag, 25.4.2015, 10.15–13.15 Uhr, 2 Samstage, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Carlo van Eckendonk

4105 Workshop Kreativität

Schreiben einer Geschichte und Malen einer Geschichte
Es geht um Kreativität „as itself“. Kreativität ist bei fast allen Entscheidungen mit im Spiel. Die Findung von kreativen Lösungen oder Möglichkeiten für eine aktuelle Entscheidung oder Situation stehen in diesem Workshop im Vordergrund. Wir malen ein Themen-Bild und schreiben eine interessante Kurzgeschichte. „Ich kann doch nicht malen und schreiben“, das gilt nicht. Freuen Sie sich auf viel Spaß und eine spannende Zeit.
Samstag, 27.6.2015, 10.00–14.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 19,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Bettina Sandrock

4121 Bairisch – Heitere Betrachtungen der Besonderheiten unserer Mundart



Teil 3: Texte-Gschtanzl-Musik
Heitere Betrachtungen der Besonderheiten unserer Mundart: Klang und Wortschatz, Grammatik und Geschichte, Literatur und Musik, Herz und Humor: mit Hörbeispielen und Ausspracheübungen.
Donnerstag, 18.6.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Karl L. Wilhelm

MUSIK

4200 Mozart und die Klarinette

ist das Motto des 64. Deutsche Mozartfestes vom 7. bis 17. Mai 2015 in Augsburg.
Sabine Meyer, die Grande Dame dieses Instrumentes hat die Schirmherrschaft für das Festival übernommen. Für Wolfgang Amadé taten sich zu seiner Zeit mit diesem frisch erfundenen Blasinstrument ganz neue Welten auf: Dessen warmer, sanfter Klang faszinierte ihn, auch in der Mischung mit anderen Instrumenten: »... ach, wenn wir nur clarinetti hätten! - sie glauben nicht was eine sinfonie mit flauten, oboen und clarinetten einen herrlichen Effect macht!«, schrieb er 1778 an seinen Vater. Kein Wunder also, dass ausgerechnet das berühmteste Klarinettenkonzert der Musikgeschichte, ursprünglich für die von Mozart ebenso geliebte Bassettklarinette gedacht (A-Dur, KV 622), von ihm stammt.
Das **Konzert am Sonntag, 10. Mai 2015**: Bayerische Kammerphilharmonie/Goebel, Christian Cannabich: Sinfonie B-Dur Nr. 72, Johann

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.

Stamitz: Concerto B-Dur für Klarinette, Carl Stamitz: Concerto B-Dur für Klarinette, Johann Christian Bach: Sinfonia Concertante Es-Dur für zwei Flöten, zwei Klarinetten, zwei Hörner, zwei Fagotte, Streicher und basso continuo, Nicola Jürgensen Klarinette, Reinhard Goebel Leitung
Am Nachmittag haben Sie Gelegenheit, während einer historischen Stadtführung mit den beiden Schauspielern Florian Kreis (Mozart) und Sandra Pagany (Bäsle) das Augsburg zur Zeit Mozarts kennenzulernen, siehe Kurs 5500.
Achtung: Anmeldeschluss ist der 10. März 2015, danach ist keine Stornierung mehr möglich! Die Rücktrittsbedingungen nach unseren AGB finden hier keine Anwendung.
Sonntag, 10.5.2015, 20.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 30,00 EUR, Ort: Augsburg, Kleiner Goldener Saal, Jesuitengasse 12

4201 Gitarre 6. Semester

Wir spielen und singen Klassiker aus Folk, Pop, Rock und aktuelle Hits auf der Basis unterschiedlicher Schlagtechniken und einfacher Pickings. Neben den Grundakkorden kommen auch einzelne Berré-Akkorde zum Einsatz. Seiteneinsteiger willkommen! Bitte vorherige Absprache mit dem Kursleiter unter: 08191 – 915152.
Donnerstag, 26.2.2015, 17.00–18.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 123,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum, Leitung: Martin Englmeier

4202 Gitarre für Fortgeschrittene 1

Wir spielen und singen Klassiker aus Folk, Pop, Rock und aktuelle Hits auf der Basis unterschiedlicher Schlagtechniken, Pickings, Grund- und Barré-Akkorden. Zu manchen Stücken wird Zusatzmaterial in Form von Intros, Solos, Riffs angeboten. Seiteneinsteiger willkommen! Bitte vorherige Absprache mit dem Kursleiter unter: 08191 – 915152.
Donnerstag, 26.2.2015, 18.00–19.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 123,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum, Leitung: Martin Englmeier

4203 Gitarre für Fortgeschrittene 2

Dieser Kurs gleicht inhaltlich dem Kurs 4202, erfordert aber etwas mehr Spielpraxis. Seiteneinsteiger willkommen! Bitte vorherige Absprache mit dem Kursleiter unter: 08191 – 915152.
Donnerstag, 26.2.2015, 19.00–20.00 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 123,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum, Leitung: Martin Englmeier

BILDENDE KUNST

NEU

4300A Aquarell Wochenende

Aquarell Grundlagen und Weiterführung in der Technik: von der genauen Vorlage zum individuellen Aquarell. Der Kurs ist für Fortgeschrittene gedacht. Ziel des Malkurses ist es, die eigene künstlerische Handschrift zu verfeinern, mit den Farben zu spielen und zu experimentieren. Bitte mitbringen: 2 Malblöcke rundumverleimt, mind. 30x40 cm, Mindestgewicht 300g, 1 Aquarellfarbkasten mit 12 großen Näpfen, 1 Aquarellpinsel mind. Größe 16 (z. B. „da Vinci-Cosmotop-MIX B“), Wasserbehälter, 1 weicher Bleistift, 1 weicher Radiergummi, 1 Taschenmesser, 1 Haushaltstuch (Papierrolle), 1 kleiner Aquarellschwamm und ein Schwammtuch.Tischstaffelei, falls vorhanden, mitbringen.
Samstag, 7.3.2015, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 8.3.2015, 10.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 64,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Hans Dietrich



4300B Aquarell – Wochenend-Crashkurs für Einsteiger

Aquarell Grundlagen in der Aquarelltechnik: von der Vorlage zum individuellen Aquarell. Der Kurs ist für Anfänger gedacht. Ziel des Malkurses ist es, die eigene Handschrift zu erlernen, mit den Farben zu spielen und zu experimentieren. Bitte mitbringen: 2 Malblöcke rundumverleimt, mind. 30x40 cm, Mindestgewicht 300g, 1 Aquarellfarbkasten mit 12 großen Näpfen, 1 Aquarellpinsel mind. Größe 16 (z. B. „da Vinci-Cosmotop-MIX B“), Wasserbehälter, 1 weicher Bleistift, 1 weicher Radiergummi, 1 Taschenmesser, 1 Haushaltstuch (Papierrolle), 1 kleiner Aquarellschwamm und ein Schwammtuch. Falls vorhanden: Tischstaffelei mitbringen
Samstag, 28.2.2015, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 1.3.2015, 10.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 64,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Hans Dietrich

4303 Von der Skizze zum Aquarell

Richtig sehen, in schnellen Skizzen das Wesentliche erfassen und wiedergeben in einem Spiel aus Linien, Formen und Farben. Wir malen Aquarelle mit Einbeziehung der Zeichnung und der Linie. Wir üben uns im Aquarell ohne Vorzeichnung und setzen Akzente im Bild. Wir lassen das Fließen der Farben zu, erlernen in kleinen Übungen die Lasur und das Lavieren im Aquarell. Wir erleben die Vielfarbigkeit des Aquarells. Wo ist Licht, wo der Schatten? Wer ist der Chef – die Farbe oder ich? Wir werden versuchen, die Realität aufzuheben und unser Aquarell zum „Erlebnis“ werden zu lassen. Wir malen großzügig und spontan, befassen uns mit den verschiedenen Möglichkeiten der malerischen Umsetzung und der Farbveränderung der gesehenen Motive. Wir üben uns in der Wiedergabe von Landschaften und Architektur, auch Blumen und Stillleben werden nicht vergessen.
Neugierig? Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Aquarellpapier 300g, Farben, Pinsel, feiner Wasserzerstäuber, Fön, weicher Bleistift 6B, Skizzenpapier 170g.
Dienstag, 10.3.2015, 18.00–20.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 62,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monika Lehmann

4305 Aquarell intensiv

Häuser, Dächer und Türme, eine alte morbide Mauer und der verfallene alte Berg-Bauernhof im Urlaubsort. Wollten wir nicht schon immer diese besonderen Motive in ein Aquarell umsetzen? Wir wollen an diesen 4 Abenden mit unseren Aquarellfarben die Besonderheiten und Schönheiten von altem Gemäuer, von Dächern und Türmen malen. Wir üben uns im Malen von Treppenstufen und Hauseingängen. Alles wird besprochen, von der Farbmischung bis zum Bildaufbau.Was ist wichtig, was ist unwichtig? Wo kann ich weglassen und reduzieren? Wie male ich eine Licht- und eine Schattenseite? Das „weiß“ im Aquarell bekommt eine Wichtigkeit, auch die weiße Fläche wird zum Bild. Vor dem Malen werden wir das Motiv zeichnerisch erfassen. Sie erhalten Hilfe beim Erlernen der Techniken und werden Ihren eigenen Stil entwickeln.
Neugierig? Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Aquarellpapier 300g, Farben, Pinsel, feiner Wasserzerstäuber, Fön, weicher Bleistift 6B, Skizzenpapier 170g.
Dienstag, 16.6.2015, 18.00–20.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monika Lehmann

4306 Entspannen und Kräfte schöpfen im Malen

Schöpferisch tätig sein zu können, hängt nicht von besonderen Begabungen ab, sondern liegt als spezifisch menschliche Fähigkeit in jedem von uns. Ein vertieftes Erleben im Gestalten und Wahrnehmen von Farben trägt zu einer inneren Beweglichkeit und zu seelischem Wohlbefinden bei. Wir malen mit Aquarellfarben und beschäftigen uns mit Farbübungen und dem Thema Bäume. Das Materialgeld in Höhe von 10,00 EUR ist direkt an die Kursleiterin zu bezahlen
Donnerstag, 16.4.2015, 10.00–11.30 Uhr, 8 Vormittage, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dipl. Kunsttherapeutin Julia Spengler

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschule unterstützen.



4307 Akt und Lithographie

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Kurs gliedert sich in zwei Abschnitte. Vormittags wird mit Modell eine möglichst reduzierte Aktzeichnung erstellt. Nachmittags wird das Erarbeitete auf Lithographie-Folien übertragen und anschließend gedruckt. Die Lithographie mit Folien ist ein neues, ungiftiges und einfaches Flachdruckverfahren, das mit einer Druckpresse oder mit Hilfe eines Handreibers abgedruckt werden kann.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Die Modell- und Materialkosten in Höhe von 30,00 EUR sind direkt an die Kursleiter zu bezahlen.
Bitte mitbringen: Zeichenutensilien, Papiergröße ca. DIN A3
Samstag, 28.3.2015, 10.00–17.00 Uhr, Sonntag, 29.3.2015, 10.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 61,00 EUR, Ort: Landsberg, Atelier Neuschne, Hintere Mühlgasse 205, Leitung: Katinka Schneweis, Johann Neuhauser

Katinka Schneweis



Vita: Geboren am 11.11.1969 in Straubing, Studium Diplom-Kulturwirt, Universität Passau, Schreinerlehre Domschreinerei Passau, Studium Lehramt für Realschule Kunst und Deutsch LMU München, 1. und 2. Staatsexamen, Lehrauftrag an der Akademie Geras
Fortbildungen: Akademie der Bildenden Künste München, Bayerische Architektenkammer
Ausstellungen Auswahl: 2008 Treppenhausgalerie Sparkasse Landsberg, seit 2008 jährliche Ausstellung zu den Sommermusiken Landsberg, seit 2010 jährliche Jahresausstellung des RBK Oberbayern, 2012 Foyer Stadttheater Landsberg, 2014 Werkschau Atelier Neuschne
Seit 2009 Mitglied im RBK Oberbayern, seit 2014 Mitglied im BBK München, Stipendiatin der Akademie der Bildenden Künste Kolbermoor, Schülerin von Markus Lüpertz.



Johann Neuhauser – Geboren 30.03.1960 in München, handwerkliche Ausbildung, handwerklicher Beruf, intensiv künstlerisch tätig seit 1995, Weiterbildungen an der Akademie Bad Reichenhall und Akademie Geras. Ausstellungen (Auswahl): 2006 57. Große Schwäbische Kunstausstellung, Augsburg, 2006-2014 Jahresausstellung RBK, Landsberg, 2007 Werkschau im Treibhaus, Landsberg, 2008 Kreuzweg, Schondorf, 2009 Galerie im Fritz Winter Atelier, Dießen, 2009 Kreuzweg, Berlin, 2010 Galerie Unteres Schloss, Pähl, 2011 Studio Rose, Schondorf, 2011/2012 Kreuzweg, Nördlingen, 2011 Galerie am Münterplatz, Murnau, 2012 Treppengalerie, Finning, 2013/2014 Werkschau, Atelier Neuschne, Landsberg.

4308 Einfach Zeichnen

für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren



Wir begeben uns auf eine kreative Reise, lernen „sehen“, skizzieren und zeichnen. Wir lernen verschiedenste Materialien und Techniken kennen. Probieren uns aus, legen ein Skizzenbuch an und werden im Laufe des Kurses künstlerisch wachsen. Wir beschäftigen uns mit grundlegenden Techniken und lernen diese zu beherrschen. Dinge, Situationen und Menschen selber zu erleben ist nicht durch Motivsuche im Internet zu ersetzen. Echt ist echt. Selbst angefertigte Skizzen sind authentisch und bilden unsere Sicht auf die Welt ab. Den Mut zu skizzieren, die Freude am Zeichnen und die technischen Grundlagen dazu, das wird dieser Kurs vermitteln. Der Kursleiter ist Grafiker und Illustrator, freischaffender Künstler
Bitte mitbringen: Schwarze Filzschreiber in verschieden Stärken (Fineliner), Bleistifte, Zeichenkohle, Rötel, Pastellkreiden, Kugelschreiber, Aquarellfarben oder Wasserfarben Skizzenpapier, Skizzenbuch.
Freitag, 12.6.2015, 18.45–20.15 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Robert Herzig

4312 Kalligraphie

die persönliche Handschrift kreativ einsetzen

Weit weg von langweiliger Computerschriftästhetik werden wir die Reize und Möglichkeiten der Handschrift wiederentdecken. Mit leicht zu lernenden Abwandlungen unserer persönlichen Handschrift werden wir erstaunlich raffinierte kalligraphische Bilder und individuelle Grußkarten schaffen. Viel Schreibpapier (Zeichenblock, Kopier-/Schmierpapier) verschiedene Stifte (Kugelschreiber, Blei-/Farb- und Filzstifte, Federn etc.) Schere, Tesafilm bitte mitbringen. Die Referentin ist Diplom Designerin FH.
Samstag, 7.3.2015, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 21,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Dipl. Designerin (FH) Heidi Anzenhofer

KUNST UND HANDWERK

4401 Kleine Geschenke – schön verpackt



Suchen Sie auch öfter nach einem kleinen Mitbringsel oder einer hübschen Verpackung für eine kleine Überraschung, um jemandem eine Freude zu machen oder einfach nur, um jemandem „Danke“ zu sagen? Anlässe gibt es viele, sei es Muttertag, eine Kleinigkeit zu Ostern oder für die Erzieher im Kindergarten, eine Kleinigkeit zu einem Gutschein oder eine geschmackvolle Verpackung für den Gutschein selbst. In diesem Kurs basteln wir 3 kreative Projekte zum Mitnehmen, Nachbasteln und Verschenken. Die Materialgebühr in Höhe von 10 EUR zahlen Sie im Kurs direkt an die Kursleiterin.
Donnerstag, 19.3.2015, 19.00–22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Brigitte Keiling

4402 Eine persönliche Note – Geburtstagskarten



Handgeschriebene, persönliche Karten sind doch die Schönsten! Sicher kennen Sie das: Sie suchen eine passende Geburtstagskarte und stehen in einem Geschäft vor einem Kartenständer voll aufwändig gestalteter, einfallsreicher Karten. Stellen Sie sich vor, solche Karten basteln Sie selber. Sie denken „Nie und nimmer, dazu bin ich nicht kreativ genug“. Doch, sind Sie und in diesem Kurs erfahren Sie, wie es geht! Wir basteln 2 – 3 Geburtstagskarten mit verschiedenen Materialien und Techniken. Die Materialgebühr in Höhe von 10 EUR zahlen Sie im Kurs direkt an die Kursleiterin.
Samstag, 18.4.2015, 14.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Brigitte Keiling

4403 Goldschmiedekurs

Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen, die gerne mit Metall kreativ sein möchten. Jede (r) kann in Silber, Kupfer oder Messing ein einfaches Schmuckstück nach eigener Wahl fertigen und dabei die Grundkenntnisse des Goldschmiedens erlernen. Materialkosten bitte direkt an die Kursleiterin entrichten, Papier und Bleistift bitte mitbringen.
Samstag, 14.3.2015, 10.00–16.00 Uhr, Sonntag, 15.3.2015, 10.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 64,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1, B 0.1, Leitung: Birgit Meyer

4404 Goldschmiedekurs

Beschreibung siehe Kurs 4403.
Samstag, 18.4.2015, 10.00–16.00 Uhr, Sonntag, 19.4.2015, 10.00–16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 64,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1, B 0.1, Leitung: Birgit Meyer

4405H Schmieden – Die Grundtechniken des Freihandschmiedens in einer traditionellen Kohle-Esse

für Frauen zum Weltfrauentag
Es ist etwas ganz besonderes an einem Schmiedekurs teilzunehmen. Wagen Sie einen Blick ins Feuer und lassen Sie sich von einem jahrhundertealten Handwerk fesseln. Nach einer Unterweisung im Umgang mit dem Feuer und dem Eisen arbeiten Sie an Ihrem ersten Übungsstück. Wir schmieden am offenen Feuer, in einer professionellen Schmiede. Das Werkstück wird im Kohlefeuer erwärmt und dann auf dem Amboss frei geschmiedet. In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Schmiedens vermittelt. Am Ende des Kurses ist aus der ersten Übung das erste Objekt entstanden.
Materialkosten nach Verbrauch sind direkt an den Kursleiter zu bezahlen.
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (keine Kunstfaser!)
Samstag, 7.3.2015, 9.00–17.00 Uhr, Sonntag, 8.3.2015, 9.00–17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 250,00 EUR, Ort: Marktoberdorf, Adresse bitte bei vhs erfragen, Leitung: Flugschule Ernst-Thomas Wagner

4407 Töpfern an der Drehscheibe

Stellen Sie Gebrauchskeramik für den Haushalt selbst her. Sie lernen das Zentrieren, Aufbrechen, Bodenziehen und Hochziehen. Vorkenntnisse im Umgang mit Ton sind nicht erforderlich (es können Schüsseln, Tassen, Krüge usw. entstehen). Materialgeld (ca. 20,00 – 50,00 EUR) wird im Kurs je nach Verbrauch erhoben. Bitte Arbeitskleidung tragen, Handtuch und Brotzeit mitbringen. Höchstteilnehmerzahl 5 Personen.
Samstag, 14.3.2015, 10.00–15.30 Uhr, Sonntag, 15.3.2015, 10.00–12.00 Uhr, Samstag, 21.3.2015, 10.00–12.00 Uhr, 3 Tage, Gebühr: 83,00 EUR, Ort: Obermeitingen, Dornbuschweg 36, Leitung: Angelika Waskönig

4408 Plastizieren mit Ton

Aus einer Tonkugel werden mit den Händen geometrische Körper wie Würfel, Tetraeder, Oktaeder u. a. geformt. Diese kunsttherapeutische Übungsreihe hilft, zur eigenen Mitte und zur Ruhe zu kommen. Die Entwicklung von Formkräften stärkt die Abgrenzungs-und Konzentrationsfähigkeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Materialgeld in Höhe von 6,00 EUR ist direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.
Donnerstag, 16.4.2015, 20.00–21.30 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Dipl. Kunsttherapeutin Julia Spengler

4409 Näh- und Zuschneidekurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Mitzubringen sind: Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien, die Benutzung der eigenen Nähmaschine wird empfohlen. Für Anfängerinnen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08206/6224 ab 18 Uhr) empfohlen.
Mittwoch, 4.3.2015, 19.30–22.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 52,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Maresa Iral

4410 Näh- und Zuschneidekurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Für Anfängerinnen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08191/29209) empfohlen.
Bitte mitbringen: Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien. Die Benutzung der eigenen Nähmaschine wird empfohlen.
Dienstag, 3.3.2015, 19.30–22.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 52,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Irene Knobloch

4411 Näh- und Zuschneidekurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Für Anfängerinnen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08191/29209) empfohlen.
Bitte mitbringen: Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien. Die Benutzung der eigenen Nähmaschine wird empfohlen.
Donnerstag, 5.3.2015, 19.30–22.00 Uhr, 7 Abende, Gebühr: 52,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Irene Knobloch

4415 Arbeitskreis Handarbeiten

Stricken und Häkeln sind gerade im Trend. Ob die einfache Häkelmütze im angesagten Stil der Skipiste oder in sommerlichem Look, der erste Pulli für das Baby oder Kind, der modische Loopschal oder ein Lace Meisterwerk: hier erhalten Sie Hilfestellung zu Ihrem individuellen Wunschmodell. Es gibt immer Neues zu lernen, egal ob Sie mit dem Handarbeiten anfangen oder fortgeschritten sind. Wir freuen uns aber auch über alle, die das Sticken bevorzugen und dies in geselliger Runde tun möchten. Jede Teilnehmerin arbeitet mit der Technik und dem Modell, das sie selbst aussucht, unter Anleitung. Möglich sind stricken, häkeln und verschiedene Sticktechniken wie Kreuzstich, Hohlsaum, Richelieu, Ajour, Hardanger, Schwälmer, Myreschka. Für Fragen vorab: 08193/950685.
Mittwoch, 25.2.2015, 19.30–21.00 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 32,50 EUR, Ort: Freie Waldorfschule Landsberg, Leitung: Dagmar Bergk

4416 Arbeitskreis Handarbeiten

Beschreibung siehe Kurs Nummer 4415.
Mittwoch, 15.4.2015, 19.30–21.00 Uhr, 6 Abende, Gebühr: 39,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule Landsberg, Leitung: Dagmar Bergk

4417 Arbeitskreis Handarbeiten

Beschreibung siehe Kurs 4415
Mittwoch, 10.6.2015, 19.30–21.00 Uhr, 6 Abende, Gebühr: 39,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72, Leitung: Dagmar Bergk

4418 Filzen mit der Nadel

Für Erwachsene und Jugendliche
Ostern steht vor der Tür und sie suchen noch ein persönliches Geschenk oder eine individuelle Dekoration für Ihr Zuhause? Unter Anleitung lernen Sie, jede gewünschte Figur aus Filz zu formen. So entstehen Osterhasen, kleine Hühner oder Eierbecher in jeder beliebigen Form und Farbe. Tauchen Sie in die wunderbare Welt des Filzens ein und zaubern Sie Ihre eigenen Kreationen.



Materialkosten (Stechmatte, Nadeln und drei Farben Wolle) sind in der Kursgebühr enthalten. Zusätzliche Wolle kann bei der Kursleiterin erworben werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Samstag, 14.3.2015, 9.30–12.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 22,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Susanne Hoffmann



AUSSTELLUNGEN · FÜHRUNGEN VORTRÄGE

4500 Ende und Anfang – Landsberg 1945



Führung durch die Ausstellung am 70. Jahrestag der Befreiung Landsbergs



Die Ausstellung „Ende und Anfang – Landsberg 1945“ im Foyer des Historischen Rathauses soll die Ereignisse um das Kriegsende anhand lokaler Quellen zeigen. Der dem Widerstand nahe stehende Kampfkommandant der Landsberger Kaserne, Major Wilhelm Iacob, bewirkt durch sein mutiges Handeln, dass sich die Kampfhandlungen beim Einmarsch der Amerikaner in Grenzen halten. Trotzdem gehen am 27. April 1945 noch die beiden Lechbrücken in die Luft. Die Amerikaner besetzen am gleichen Tag den westlichen Teil Landsbergs und überschreiten am frühen Morgen des 28. April den Lech. In der ersten Zeit hat die Bevölkerung sehr unter Plünderungen, Beschlagnahmungen, Wohnungsnot und Nahrungsmittelmangel zu leiden. Das große Displaced-Persons-Lager in der Kaserne mit seinen Forderungen nach Lebensmitteln, Kleidung und Gegenständen des täglichen Bedarfs stellt den vorläufigen Arbeitsausschuss unter Hans Pfannenstiel vor große Herausforderungen. Einen politischen Neuanfang und damit den Weg in eine demokratische Zukunft ebnen die ersten Wahlen im Jahr 1946.
Die Ausstellung dauert vom 27.4.2015 bis 12.7.2015 und ist zu sehen im Foyer des Historischen Rathauses.
Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten.
Dienstag, 28.4.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, keine Gebühr, Ort: Foyer Historisches Rathaus, Leitung: Elke Kiefer



Elke Kiefer leitet seit 20 Jahren das Stadtarchiv Landsberg am Lech. Unter ihrer Mitarbeit entstand im Rahmen eines langjährigen Forschungsprojektes mit der Universität Augsburg das Buch „Landsberg in der Zeitgeschichte“. Das Stadtarchiv verwahrt alle wichtigen älteren amtlichen Unterlagen und Sammlungen verschiedenster Art und Herkunft. Diese Unterlagen, die einen Zeitraum von über 700 Jahren umfassen, bestehen zum Beispiel aus Urkunden, Amtsbüchern, Akten, Karten, Plänen, Photographien, Filmen, Plakaten, Flugblättern und Literatur über Landsberg einschließlich der Ortsteile. Dieses Material kann der Archivbenutzer unter anderem für wissenschaftliche Aufsätze, Chroniken, Vorträge oder Studienprojekte von Schulen und Universitäten auswerten. Die Archivbestände werden ständig ergänzt. Das Archiv sammelt auch schriftliche und bildliche Zeugnisse aus der Geschichte Landsbergs, die Privatpersonen zur Verfügung stellen.

4501 Streifzug durch die Kulturgeschichte



Von der Telenovela des griechischen Götterhimmels über Dantes Göttliche Komödie und Kants kritische Vernunft zur bunten dynamisch- integralen Landkarte von heute

In diesem kreativen Impulsvortrag erfahren Sie auf lebendige und unterhaltsame Weise, wie sich im Wandel der Kulturen, Perspektiven immer wieder – teilweise radikal – verändert haben. Die bildhafte Darstellung konkreter Beispiele ermöglicht es Ihnen, in kurzer Zeit das Miteinander des großen dynamischen Puzzles und seiner Bausteine, von denen wir alle ein lebendiger Teil sind, lebendig und einprägsam kennen zu lernen.
In kleinen Wahrnehmungsübungen können Sie einige Erkenntnisse persönlich auf eigene Themen anwenden. Und Sie erhalten Anregungen, neues zukunftsoffenes Terrain integralen Denkens achtsam zu erschließen und vielleicht sogar etwas weiter zu entwickeln.
Donnerstag, 23.4.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. phil. Rainer Eggebrecht

4502 Tilman Riemenschneider



Der Würzburger Meister der Spätgotik

Er war einer der bedeutendsten Bildschnitzer und Bildhauer am Übergang von der Spätgotik zur Renaissance um 1500. Berühmt sind seine beseelten Madonnen, die ausdrucksvoll gestalteten Hände oder die kraftvollen Portraitköpfe. Indem er das Spiel des Lichtes mit einbezog, verlieh Riemenschneider seinen Werken eine besondere Ausdruckskraft, die gerade die Wirkung bei dramatischen Darstellungen auf Altären (z. B. „Heiligenblut-Altar“) noch verstärkte. Ein Meister seiner Zeit, der bis heute begeistert.
Mittwoch, 18.3.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Regina Sasse



Regina Sasse M.A., Jahrgang 1967, Studium der Kunstgeschichte, Germanistik und Niederlandistik in Maastricht und Köln. Tätigkeiten als Projektmanagerin und Referentin bei verschiedenen Kulturinstitutionen und Medienunternehmen im In- und Ausland, u.a. Stiftung Interkulturelle Projekte der Stadt Rotterdam, Ruhr.2010 GmbH und Documentary Campus e.V.. Seit 2009 freiberufliche Kulturmanagerin, Autorin und Redakteurin, u.a. tätig für EMSCHERKUNST.2010 und EMSCHERKUNST.2013 als Kunstproduzentin, Gastfrau und Leiterin von Symposien. Lebt im Süden von München und arbeitet in Deutschland und den Niederlanden.

4503 Pop Art

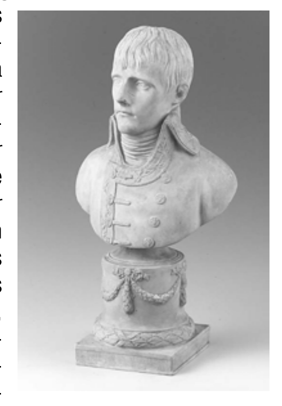


Bunt, unterhaltsam, Kunst?

Wer kennt sie nicht: die großen, bunten Starportraits von Marilyn Monroe und vielen anderen von Andy Warhol, die Comic-Gemälde von Roy Lichtenstein oder die Strichmännchenfiguren von Madonnen und Jesuskind von Keith Haring aus den 80er Jahren? Das ist Pop Art: Kunst mit Bildern aus der Werbung, der Boulevardpresse, der Grafitikunst, die Ende der 60er Jahre in den USA und auch in Europa entstand und uns bis heute überall begegnet. Pop Art ist bunt, unterhaltsam, klar lesbar. Aber ist das auch Kunst? Warum konnte es Kunst werden? Wie die Pop Art entstand und warum sie bis heute wirkt? Dieser Frage geht der reich bebilderte Vortrag nach, der auch Raum für Diskussion bietet.
Dienstag, 23.6.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Regina Sasse

4504 Napoleon und Bayern

Bayerische Landesausstellung 2015 in Ingolstadt, Busfahrt zur Ausstellung und Führung im Neuen Schloss



2015 jährt sich die Niederlage Napoleons bei Waterloo, seine endgültige Abdankung und Verbannung nach St. Helena zum 200. Mal. Bayern stand in dieser Zeit erst auf der Seite der Gegner Napoleons, dann war es sein Verbündeter und schließlich schwenkte es gerade noch rechtzeitig wieder auf die Seite der Gewinner. Bis heute blickt man in Bayern mit gemischten Gefühlen auf das Bündnis mit dem Kaiser der Franzosen. Einerseits brachte es den Bayern die Königskrone, ein vergrößertes und zusammenhängendes Territorium, die erste liberale Verfassung. Andererseits brachten die ständigen Kriegszüge Tod und Verderben nach Bayern. Der Tod von 30.000 bayerischen Soldaten 1812 in Russland ist bis heute im Gedächtnis der Menschen geblieben.
Im Neuen Schloss in Ingolstadt werden Glanz und Gloria, aber auch die Dramen des Kaisers und seiner Verbündeten durch herausragende Exponate in Szene gesetzt. Originale Objekte, kostbare und unscheinbare Stücke, prunkvolle und anrührende Dinge aus den Beständen des Bayerischen Armeemuseums, aus österreichischen, russischen und französischen Museen sowie aus Privatbesitz, mediale Inszenierungen und Mitmachelemente zeigen die Entscheidungen der großen Politik und erzählen von den Menschen, die als Politiker, als Soldaten, als einfache Frauen und Männer, diese Zeit gestalteten, erlebten und oft genug auch erlitten.
Die Gebühr umfasst den Eintritt in die Ausstellung, die Führung sowie die Busfahrt. Abfahrt Landsberg Fachmarktzentrum um 11:00 Uhr, Utting Grundschule 11:30 Uhr, Schondorf Bahnhof 11:45 Uhr, Rückfahrt gegen 16:30 Uhr, Führung von 14:00 bis 15:30 Uhr. Veranstalter ist die vhs Ammersee-Nordwest.
Sonntag, 17.5.2015, 11.00–19.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 42,00 EUR, Ort: Ingoldstadt, Bayerisches Armeemuseum, Neues Schloss, Leitung: Andrea Wagner-Krukow

4505 Tutanchamun – sein Grab und die Schätze

Nach dem großen Erfolg der Deutschlandpremiere 2009 in München kommt die Ausstellung „Tutanchamun – sein Grab und die Schätze" wieder nach Bayern. Die Ausstellung zeigt die weltweit einzigartige Rekonstruktion des faszinierendsten Grabmals der Menschheit in Museumsqualität und entführt die Besucher in die rätselhafte Welt der Pyramiden, Mumien und Hieroglyphen. Der original- und maßstabsgetreue Nachbau präsentiert den Grabschatz des legendären Pharao so, wie ihn sein Entdecker Howard Carter 1922 vorgefunden hat.
Der ermäßigte Eintritt von 14,25 EUR ist zusätzlich an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 15.5.2015, 16.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: München, Olympiapark, Kleine Olympiahalle, Leitung: Dr. Christine Strauß-Seeber



Dr. Christine Strauß-Seeber – Ich bin in Berlin geboren und aufgewachsen, habe zunächst dort und später in München Ägyptologie, Vorderasiatische Archäologie, Klassische Archäologie und Philologie des christlichen Orients studiert und 1978 in München im Fach Ägyptologie promoviert. Grabung für das Deutsche Archäologische Institut in der Türkei und anschließend 3 Jahre bei der Ausgrabung einer urartäischen Festung in Persien beschäftigt. Nach meiner Promotion habe ich 6 Jahre die Ausgrabung unseres Münchner Museums im Nildelta durchgeführt. An der Münchner Uni halte ich Kurse und Vorträge in der Erwachsenenbildung, an Volkshochschulen und im Ägyptischen Museum. Ich bin Autorin des Buches „Der Nil – Lebensader des Alten Ägypten", das im Hirmer Verlag München erschienen ist.

4513 Lenbachhaus: August Macke und Franz Marc – Eine Künstlerfreundschaft

Die Geschichte einer Künstlerfreundschaft: Mit rund 200 Arbeiten lädt uns das Lenbachhaus in Zusammenarbeit mit dem Kunstmuseum Bonn ein, diese besondere Freundschaft kennenzulernen. Anlässlich des 100. Todesjahrs von August Macke wird im Kunstbau gezeigt, wie sich Macke und Marc gegenseitig inspirierten und wie eng und herzlich ihre Freundschaft war.
Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen. Bitte Eintrittskarten vor der Führung selbst besorgen, damit die Führung pünktlich beginnen kann.
Mittwoch, 8.4.2015, 16.45–17.45 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Lenbachhaus, Treffpunkt Kunstbau, Foyer, Leitung: Petra Rhinow M.A.

4506H Pinakothek der Moderne

El Greco expressiv

Ab November wird die „Entkleidung Christi" von El Greco, eine besonders qualitätvolle Wiederholung des berühmten Bildes in der Kathedrale von Toledo und eines der beliebtesten Werke der Bayerischen Staatsgemäldesammlungen, in einem Saal der Pinakothek der Moderne präsentiert. Anlass für den außergewöhnlichen Ortswechsel ist die sanierungsbedingte Teilschließung der Alten Pinakothek. Das Gemälde wird ausgewählten Werken expressionistischer Künstler aus der „Sammlung Moderne Kunst" gegenüberstehen.
Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 13.3.2015, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Pinakothek der Moderne, Foyer, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4507H Bayerisches Nationalmuseum:

Bella Figura – Europäische Bronzeplastik in Süddeutschland um 1600

Das Bayerische Nationalmuseum präsentiert in dieser Ausstellung eine glanzvolle Epoche der süddeutschen Kunst. Zwischen 1570 und 1620 war Süddeutschland ein Zentrum der internationalen Bronzekunst. Auftraggeber wie die Fugger und die bayerischen Herzöge beriefen nach Augsburg und München mehrheitlich niederländische Künstler, die in der Florentiner Werkstatt von Giovanni Bologna, dem Hofbildhauer der Medici, gearbeitet hatten. Im komplizierten und technisch aufwändigen Bronzegussverfahren entstanden Werke für die höfische und städtische Repräsentation wie Brunnenanlagen, Gartenplastik und Fassadenschmuck. Werke wie die Madonna auf der Münchner Mariensäule oder die Löwen an der Residenz sind bis heute populäre Anziehungspunkte in München. Bedeutende Museen und Sammlungen aus ganz Deutschland sowie New York, Los Angeles, Paris, Stockholm, Wien und London vervollständigen mit hochkarätigen Leihgaben den eigenen Bestand.
Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Samstag, 14.3.2015, 10.30–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Bayerisches Nationalmuseum, Kassenhalle, Leitung: Dr. Gertrud Rank

4508H Neue Pinakothek: Alte Meister.

Fließender Wechsel

Ausgewählte Werke der Alten Pinakothek treten in der Neuen Pinakothek mit der Kunst des 19. Jahrhunderts in einen faszinierenden Dialog. Kontinuitäten und Kontraste zwischen den künstlerischen Auffassungen der verschiedenen Epochen werden unmittelbar erfahrbar. Den Besuchern bietet sich somit während der Teilschließung der Alten Pinakothek die einzigartige Chance einer Schule des vergleichenden Sehens, die es ermöglicht, formale oder motivische Aspekte einzelner Werke bewusster zu erleben und auf diese Weise auch die Gemälde der Neuen Pinakothek neu zu entdecken.
Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Mittwoch, 22.4.2015, 18.00–19.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Neue Pinakothek, Foyer, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4509H Hypo-Kunsthalle: Keith Haring. Gegen den Strich

Keith Haring hatte es sich im New York der konservativen Reagan-Ära zum Ziel gesetzt, mit seiner Kunst auf gesellschaftliche Missstände aufmerksam zu machen. Er bezog klar Stellung gegen den kapitalistischen Exzess und engagierte sich für nukleare Abrüstung, Umweltschutz und die Gleichberechtigung des Menschen unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, Religion oder Sexualität. Auf diesem in Ausstellungen bisher wenig thematisierten politischen und sozialkritischen Aspekt von Harings Lebenswerk liegt der Fokus dieser Retrospektive.
Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 8.5.2015, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Hypo-Kunsthalle, Kassenraum im 2. Stock, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4510H Museum Villa Stuck: Hans Christiansen. Jugendstil Gesamtkunstwerker der ersten Stunde

Hans Christiansen zählt zu den wichtigsten Vertretern des Jugendstils, insbesondere seine Entwürfe auf dem Gebiet des Kunstgewerbes belegen diese Stellung. In Paris zum Künstler gereift, wurde er im Jahr 1899 von Großherzog Ernst Ludwig nach Darmstadt berufen, wo er zu den ersten sieben Mitgliedern der berühmten Künstlerkolonie gehörte. Dort entwickelte er sich weiter und tat sich als genuiner Gesamtkunstwerker in Malerei, Architektur und angewandter Kunst sowie als Gestalter von Lichterfesten hervor.
In der Retrospektive ist erstmals die ganze Bandbreite dieses vielseitigen Künstlers erfahrbar. Präsentiert werden unterschiedlichste Exponate aus allen Schaffensperioden, darunter auch bislang Unbekanntes wie seine originellen Mode- und Plakatentwürfe aus den 1920er-Jahren.
Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen
Freitag, 26.6.2015, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Museum Villa Stuck, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4511H Kloster Polling: Literatur und Kunst

„Sie malten die alten Bauernhöfe, den langen Rücken des Peißenbergs, die hübsche Moni, den Tuffsteinbruch und viele andere Motive hunderte Male“, so erinnert sich Viktor Mann, der jüngere Bruder Thomas Manns, an Polling: Maler seien hier zahlreich wie Pilze nach dem Regen gewesen. Friedrich Fehr, später Professor an der Kunstakademie in Karlsruhe, kam mit Studentinnen der Künstlerinnenakademie aus München, der Amerikaner Frank Duveneck machte mit seinen Schülern Polling zum „amerikanischen Dorf“, weshalb Polling-Bilder heute im Cincinnati Art Museum hängen. Wir schauen uns Motive im malerischen Klostergelände an, betrachten die Bilder im Museum für Kunst und Kultur und besichtigen abschließend den heute für Ausstellungen genutzten Fischerbau, einen vom großen Barockbaumeister Johann Michael Fischer errichteten herrschaftlichen Bierkeller.
Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen
Freitag, 3.7.2015, 16.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: Kloster Polling, Platz vor der Kirche, Leitung: Andrea Hähnle

4512H Die Kultur des alten Korea und Südkorea heute

Anhand ausgesuchter Dokumentarfilme werden Reichtum und Vielfalt koreanischer Kunst und Kultur gezeigt. Koreanische Kunstwerke harmonisieren meist mit der Natur und befinden sich im Einklang mit menschlicher Inspirationskraft. Dabei spielen natürliche Gegebenheiten immer eine zentrale Rolle. Das wohltuende Gleichgewicht, das in dieser Kunst gehalten wird, spiegelt die Ästhetik Koreas wider. Im Rahmen des Vortrags erfahren Sie auch einiges über buddhistische Malereien aus Korea, die in Japan als göttliche Kunstfertigkeit gelten. Ferner wird Ihnen die Sokku-ram-Grotte vorgestellt und weitere Kunstwerke der damaligen Goldschmiedekunst und der Keramik (Seladon).

Donnerstag, 7.5.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Herrsching, vhs-Gebäude, Kienbachstaße 3, Leitung: Jung-Ja Holm

THEATER

4603 Arbeitskreis Seniorentheater „LechMimen“

Die Lust am Spielen haben wir seit unserer Kindheit in uns. Theater hat viel mit dieser Freude am Spiel zu tun. Wir möchten unsere Spielfreude wieder entdecken und ausleben. Durch Improvisation und praktisches Erproben werden wir u. a. Szenen entwickeln, Typen herausarbeiten, mit Dialogen und anderen Ausdrucksformen experimentieren. Das spielerische Selbst-Ausprobieren, den Entstehungsprozess mit Lust und Spaß zu erleben, das Ergebnis als gemeinsamen und persönlichen Erfolg genießen, das ist das Ziel.
Donnerstag, 5.2.2015, 15.00–17.00 Uhr, 12 Nachmittage, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Kolping Bildungswerk, Vereinssaal, Leitung: Franziska Dietrich

4605 Projekt Theater

Ein Kurs für alle, die Lust haben zu spielen, noch nie gespielt haben oder früher schon Bühnenluft geschnuppert haben und die Erfahrung wieder auffrischen möchten. Und auch für alle, die ihrem Körper und ihrer Seele auf kreative und humorvolle Weise etwas Gutes tun wollen. Wir werden improvisieren, trainieren und miteinander Szenen, Monologe und Dialoge erarbeiten und proben. Diese werden wir dann zum Ende des Sommersemesters vor Publikum zur Aufführung bringen.
Der Kurs richtet sich an jeden, vom Jugendlichen bis zu jung gebliebenen Erwachsenen jeden Alters.
Mittwoch, 25.2.2015, 20.15–21.45 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum, Leitung: Diplom-Sozialpädagogin (FH) Christina Tobisch, Thomas Bauer

FOTOGRAFIE

4701 Fotocoaching-Tour spezial: Weniger ist mehr



In diesem Kurs geht es NICHT darum, Postkartenfotos zu machen. Wir suchen interessante Formen, Strukturen, Linien, Farben und komponieren damit ruhige Fotos: Manchmal monochrom, gerne auch bunt, komplementär, spärlich, vielleicht abstrakt? Wir gehen ins Detail und lernen, genau hinzuschauen. Wir nehmen uns Zeit, werden nicht weit laufen, konzentrieren uns und vergessen alles um uns herum. Themen wie Perspektive, Bildkomposition, Format, Farbenlehre kommen vor.
Bitte mitbringen: Kamera, die Sie bedienen können, kann Smartphone sein, Bedienungsanleitung, Ersatzakkus
Sonntag, 14.6.2015, 10.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: Treffpunkt: Landsberg, Hauptplatz am Marienbrunnen, Leitung: Günter Dankesreiter

4702 Fotocoaching-Tour spezial: Fotografisch sehen lernen

Kennen Sie das? Sie gehen durch eine Stadt, wie z. B. Landsberg, und überlegen: Was soll ich fotografieren? Was wäre ein gutes Motiv? Warum sehen andere Fotos gut aus und meine nur wie geknipst? Wir lernen, genau hinzuschauen, auch mal nach oben und unten, komponieren das Bild im Sucher – und klick.

Bitte mitbringen: Kamera, die Sie bedienen können, kann auch Smartphone sein, Bedienungsanleitung, Ersatzakkus, wetterfeste Kleidung

Sonntag, 26.4.2015, 10.00–13.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: Treffpunkt: Landsberg, Hauptplatz am Marienbrunnen, Leitung: Günter Dankesreiter



4705 Digitale Fotografie für Einsteiger

Sie fotografieren digital und sind mit Ihren Bildern nicht zufrieden, profitieren Sie von den erlebten Erfahrungen und dem Wissen geübter Fotoamateure. Sie sollen lernen, die Grundfunktionen der Kamera gezielt zur Gestaltung Ihrer Fotos einzusetzen und sich über eine schnelle Ergebnisverbesserung freuen. Es wird das nötige Grundwissen, die digitale Aufnahmetechnik, Bildgestaltungsmöglichkeit und die nachträgliche Bearbeitung der Bilder am PC erklärt. Ein Kursabend findet in der Alten Schule Penzing statt, in diesem Raum besteht die Möglichkeit mit der Kamera praktisch zu arbeiten und die Ergebnisse gemeinsam zu besprechen. Zum Schluss des Kurses werden die Präsentations-Möglichkeiten und die richtige Verwendung Ihrer Fotos das Thema sein. Bringen Sie Ihre Spiegelreflex- oder Systemkamera inklusive Zubehör und die dazugehörige a u s g e d r u c k t e Bedienungsanleitung mit.

Freitag, 12.6.2015, 19.30–21.00 Uhr, Freitag, 19.6.2015, 19.30–21.00 Uhr, Freitag, 26.6.2015, 19.30–21.00 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 17,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Bernd Kittlinger

1752 Ein Photobuch erstellen

Mit der einfachen Software von CEWE und den übersichtlichen Werkzeugen können Sie Ihre Bilder unkompliziert und nach eigenen Vorstellungen zu einem individuellen Buch zusammenstellen. Sie können Texte hinzufügen und die Seitenhintergründe ebenso frei gestalten wie den Buchumschlag. Am Besten ist es, wenn Ihre Fotos auf dem Laptop bereits gespeichert sind. Alle Kursteilnehmer erhalten einen Gutschein im Wert von 26,95 EUR für ein CEWE-Fotobuch.

Wichtig: Es stehen keine Schulungsrechner zur Verfügung! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit, auf dem das Programm installiert ist.

Donnerstag, 21.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

Unser Tipp: Weitere Kurse zur Foto- und Bildbearbeitung finden Sie im Programmbereich Beruf unter der Rubrik „Bildbearbeitung“






Gesellschaft

EMOTIONALE UND SOZIALE KOMPETENZ

Unser Tipp: viele Kurse zu diesem Thema finden Sie auch im Programmbereich „Persönliche Kompetenzen“ (Kurse 1001 bis 1019) im Programmbereich Beruf

5102 Vor uns die Zukunft (K)

Wird wirklich alles schlechter?

Der Satz Albert Einsteins „Die bedeutenden Probleme, denen wir heute gegenüberstehen, können nicht auf der Ebene des Denkens gelöst werden, die sie hervorgerufen hat“ weist deutlich darauf hin, dass wir ein neues, umfassendes und integrales Modell der menschlichen, kulturellen und sozialen Wirklichkeit benötigen. Dies erfordert Mut und die Bereitschaft, Visionen zu haben und zugleich in der Realität konkret zu handeln. Bereits Goethe sagte: „Es verdrießt den Menschen, dass das Geniale oft so einfach ist. Er vergisst dabei, dass es dies auch umzusetzen gilt.“ An diesem Abend erfahren Sie auf lebendige und persönliche Weise aktualisierte Grundhaltungen einer humanistischen Psychologie und lernen, die Zukunft als ein potenziell offenes Möglichkeitsfeld zu betrachten. Die intuitiven Wahrnehmungsschritte der Focusingmethode helfen Ihnen dabei, verständnissvoller mit Ihren persönlichen Zukunftsängsten und Zukunftserwartungen umzugehen.

Dienstag, 12.5.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. phil. Rainer Eggebrecht, Gesprächs- und Focusingtherapeut, Leiter des Instituts für Gesprächs- und Focusingtherapie (igf) (Weilheim, München, Berlin).

5103 „Lachen ist die beste Medizin!“ (K)

Lachen als Erfolgskonzept für Gesundheit und Beruf.

Wer viel lacht, geht gesünder und lebensfroher durchs Leben! Regelmäßiges Lachen baut im Körper Stress ab, kurbelt die Glückshormone an und stärkt das Immunsystem. Auch Schmerzempfindungen können reduziert werden. Jede Zelle im Körper wird mit frischem Sauerstoff versorgt, Herz und Kreislauf werden stimuliert. In diesem Vortrag bekommen Sie neue Impulse, wie und warum Sie sich durch regelmäßiges Lachen zu mehr Lebensfreude und Gesundheit aktivieren können.

Dienstag, 16.6.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Sandra Folgmann

5104 Was ist Glück und wie geht es? (K)



Glück wünschen wir uns irgendwie alle. Manchmal haben wir es und manchmal nicht. Der Dozent möchte Sie herzlich einladen zu einer wunderbaren Diskussion zu diesem Thema. Ein einleitender kurzer Vortrag zum Thema Glück wird uns zum intensiven Austausch anregen. Der Dozent ist Familientherapeut und Mediator für Arbeit, Wirtschaft und Familie.

Donnerstag, 5.3.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Mario Hamory

5105 Gleich geht‘s mir wieder gut! (K)

Ob Alltagsknick oder Dauertief – im Vortrag bekommen Sie mindestens 30 Möglichkeiten an die Hand, wie Sie sich selbst aus Ihrem Tief heraus-motivieren und wieder kraftvoll all das erledigen, was es zu tun gibt. Es handelt sich durchweg um ganz einfach umzusetzende Impulse, die überdies auch noch vollkommen kostenlos sind. Die Dozentin ist ausgebildete NLP-Trainerin.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Dienstag, 23.3.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Siglinde Eschenbach

5107 Fit für die Schule

mit der kybernetischen Methode

Lernen Sie die Kybernetische Methode kennen, einen Weg, der Ihrem Kind den Schuleintritt erleichtern kann. Der Begriff „Kybernetik“ leitet sich vom griechischen Wort kybernetes ab, das soviel wie Steuermann bedeutet. Die Kybernetische Methode ist ein Weg, durch den Kinder im Umgang mit ihrem Körper beim Lernen ihr eigener „Steuermann“ werden. Die Basis aller Lernprozesse ist eine intakte Wahrnehmung und Verarbeitung von Sinneseindrücken. Im Vorschulalter ist eine frühe Förderung besonders effektiv. Sie beeinflusst die Entwicklung der Kinder positiv und kann möglichen Lernschwierigkeiten entgegenwirken. Im Vortrag vermitteln die Dozentinnen die theoretischen Grundlagen. Gleichzeitig fließen die praktischen Erfahrungen aus ihrer langjährigen Arbeit mit Kindern ein.

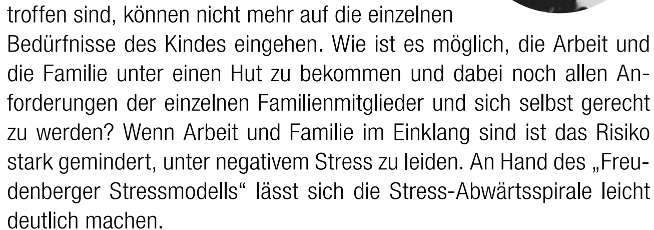
Mittwoch, 15.4.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Barbara Sedelmayr-Brobeil, Elisabeth Laudahn

5108 Burnout! (K)

Sind die Kinder die Leidtragenden?



Stress im Beruf und in der Familie (Beziehungen) wirken sich auf Dauer negativ auf die Kinder aus. Ihre physische und psychische Entwicklung kann durch Dauerstress in der Familie nachhaltig beeinflusst werden. Eltern, welche von Stress, Depressionen, Über- oder Unterforderung betroffen sind, können nicht mehr auf die einzelnen Bedürfnisse des Kindes eingehen. Wie ist es möglich, die Arbeit und die Familie unter einen Hut zu bekommen und dabei noch allen Anforderungen der einzelnen Familienmitglieder und sich selbst gerecht zu werden? Wenn Arbeit und Familie im Einklang sind ist das Risiko stark gemindert, unter negativem Stress zu leiden. An Hand des „Freudenberger Stressmodells“ lässt sich die Stress-Abwärtsspirale leicht deutlich machen.



Donnerstag, 26.3.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christine M. Glaser

5109 Gefühle können krank machen... (K)

aber auch stärken.

Der Dozent möchte in diesem Vortrag deutlich machen, wie wichtig es ist, Bedürfnisse zu erkennen, Gefühle als Signal zu deuten, um dann Handlungen anzustoßen. In einer multikulturellen Gesellschaft, in der der Mensch als wirtschaftliches Instrument gut funktionieren soll, ist es besonders wichtig, auf die Zeichen der Gefühle zu achten, um gesund zu bleiben. Der Vortrag richtet sich an alle Menschen, die sich entschieden haben, wieder auf ihre Gefühle zu hören. Der Dozent ist Familientherapeut und Mediator für Arbeit, Wirtschaft und Familie.

Donnerstag, 9.7.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Mario Hamory









5201 Gefährliche Manipulationstricks erkennen und abwehren

Wie wirkt Love-Bombing auf Sie? Kennen Sie die Wirkung der ehernen Erfolgsgesetze? Sie fallen auf keinen dieser Manipulationstrick herein? Sie durchschauen sie alle? Sie werden staunen! Im Seminar erfahren Sie, warum und wie Sie auf Manipulationstricks hereinfallen. Sie lernen die psychologischen Grundlagen der Beeinflussungsmethoden kennen, und Sie testen die daraus abgeleiteten Manipulationstricks in kleinen Übungen. Besonders wollen wir uns mit beruflicher Manipulation befassen, sei es von Vorgesetzten oder Kollegen/innen. Diese Methoden müssen Sie auf jeden Fall durchschauen und vor allem abwehren können.
Sonntag, 22.3.2015, 9.15–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 43,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Joachim Giesen, Klinikseelsorger und MBSR-Lehrer

5555 Sigmund Freud und seine Bedeutung für das 20. Jahrhundert



Die Psychoanalyse hat ihre geistigen Wurzeln im 19. Jahrhundert und ist seit ihrer Begründung durch Sigmund Freud bis heute ein Grundbaustein der Psychologie geblieben. Das Unbewusste wurde als Triebfeder von Alltagshandlungen offen gelegt. Im Traum oder den so genannten „Freudschen Fehlleistungen“ offenbart sich ein Teil des Ich. Die Psychologie wurde unter Sigmund Freud zu einer Wissenschaft vom Menschen und war in ihrer Zeit nicht unumstritten. Das sind manche Themen bis heute noch.
Donnerstag, 12.3.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Heilpraktiker für Psychotherapie Edgar Hanak

IN KOOPERATION MIT DER KOORDINATIONS-STELLE ENGAGIERTER BÜRGER IM LANDRATSAMT





5203 Helfende zwischen Annäherung und Abgrenzung

Hilfsbedürftigen Menschen zur Seite zu stehen, ist eine sinnvolle Aufgabe. Aus dem Wunsch zu helfen entsteht Zufriedenheit und Anerkennung. Die Kunst dabei ist die Balance zwischen Hingabe und Selbstaufgabe nicht zu verlieren. Sich abzugrenzen fällt jedoch oftmals schwer. Es stellen sich z. B. die Fragen: Darf ich auch einmal „nein“ sagen? Kann ich die Hilfsbedürftigkeit des anderen aushalten, oder leide ich mit ihm? Wie viel Kraft habe ich noch für die anderen Bereiche meines Lebens? Antworten hierauf wollen wir uns gemeinsam erarbeiten und dabei herausfinden, welche Fähigkeiten und Kräfte in uns stecken.
Die Referentin ist Lehrerin für Pflegeberufe und Altenpflegerin.
Die Anmeldung ist nur über die Koordinationsstelle Engagierter Bürger im Landratsamt möglich, Telefon: 08191 129–478 oder unter katrin.dyballa@lra-ll.bayern.de
Donnerstag, 26.3.2015, 16.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Karin Hempel

5204 Tue Gutes und rede darüber!

Öffentlichkeitsarbeit für freiwillig Engagierte
Können Sie die W-Fragen beantworten? Kennen Sie die KISS-Regel? Und wissen Sie, wie die Sprache Ihrer Pressemeldung lebendig wird? In diesem Kurs lernen Sie, eine professionelle Pressemeldung zu schreiben und probieren es auch gleich aus. Die Dozentin ist PR-Referentin.
Die Anmeldung ist nur über die Koordinationsstelle Engagierter Bürger im Landratsamt möglich, Telefon: 08191 129–478 oder unter katrin.dyballa@lra-ll.bayern.de
Freitag, 13.3.2015, 16.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Stephanie Meyer-Steidl M.A.

RECHT UND GELD

1800 Wie tickt Datenschutz?

Den meisten Einzel- bzw. Klein- und Mittelständischen Unternehmen ist nicht bewusst, dass Datenschutz ab dem ersten personenbezogenen Datum gilt. Der Vortrag richtet sich an Unternehmen aber auch an Privatpersonen, die das Thema Datenschutz aktiv angehen möchten. Der Vortrag vermittelt grundlegende Ansätze des gesetzlichen Rahmens, geht auf Risiken rund um die klassischen Themen, wie z. B. Werbemails, ein.
Dienstag, 3.3.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Bettina Sandrock

5301 Mit 63 ohne Abschlag in Rente



Würden Sie gerne ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente gehen? Oder früher den Ruhestand genießen? Wie Sie die hohen Rentenabschläge vermeiden und der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand unter Berücksichtigung der aktuellen Neuregelungen aussieht, zeigt Ihnen die Dozentin, eine Rentenexpertin. Angesprochen wird auch die zusätzliche Mütterrente und wie Ihnen die Rentenpunkte für Kindererziehung nicht verloren gehen. Sie erhalten Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit. Aufgezeigt werden auch die häufigsten Fehler der Betroffenen und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren.
Mittwoch, 29.4.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Claudia Büttner

5302 Zahlen spart Geld



bei Versicherungen, Geldanlagen und Finanzierungen
Die meisten Leute glauben, dass die Beratung in der Bank, bei einem Versicherungsvertreter oder bei einem Finanzdienstleister nichts kostet. Doch so ist es nicht. Kunden zahlen „versteckte“ Kosten und die Provisionen der Berater. Wie viel das sein kann und wie sich diese Kosten für Versicherungen, Geldanlagen und Immobilienfinanzierungen reduzieren lassen, ist Inhalt dieser Veranstaltung.
Der Referent ist Mitglied im Prüfungsausschuss „Geprüfte/r Finanzanlagenfachmann/-frau IHK“
Donnerstag, 19.3.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Axel Milhard

5304 Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsverfügung



Für die Gestaltung der letzten, hilflosen Phase im Leben kann ich vorab eine Patientenverfügung erstellen. Sie gilt als Anweisung an einen Arzt und die Pflegenden. Zur Durchsetzung meiner Vorstellungen brauche ich einen Vertreter als Fürsprecher, den ich benennen kann. Am besten statte ich eine Vertrauensperson mit einer Bevollmächtigung aus. Der jeweilige Inhalt, die Zusammenhänge und die rechtlich vorgeschriebenen Formen werden dargelegt. Für die Beantwortung von Fragen bleibt anschließend noch Zeit.
Montag, 27.4.2015, 18.30–20.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Heinrich Grosse Kleimann, Hospiz Gruppe Landsberg

5305 Erben und vererben



Viele Menschen machen sich keine Gedanken, was im Todesfall mit ihrem Vermögen geschehen soll. Das kann Streit in der Familie und andere unerwünschte Folgen haben. Dieser Kurs beschäftigt sich mit den wichtigsten Fragen aus Sicht eines künftigen Erblassers, bzw. eines Erben. Zum Beispiel: Wie kann ich ein Testament wirksam errichten und welche Regelungen kann ich im Testament treffen? Was ist ein Erbvertrag? Was hat es mit dem Pflichtteilsrecht auf sich? Was ist zu



tun, wenn ich Erbe geworden bin? Was ist zu tun, wenn es zum Streit mit den Miterben kommt? Was ist mit der Erbschaftssteuer?
Montag, 11.5.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Rechtsanwalt Sascha Schnarr, Fachanwalt für Erbrecht

NATUR UND UMWELT

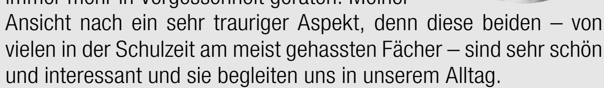
5400 Der Weg zum attraktiven Garten (K)

Profi-Tipps für die (Um-)Gestaltung des Gartens
Der Garten liegt Ihnen sehr am Herzen und Sie möchten darin gerne etwas verändern, wissen aber nicht so recht wie? Im Garten soll man sich wohl fühlen, er soll Herz und Auge erfreuen. Doch viele Besitzer haben mit ihrem eigenen Garten mehr Mühe als Freude. Wie aber wird ein Stück Land zu einem attraktiven Garten?
Der Referent ist erfahrener Gartenberater und gibt wertvolle Anregungen und Tipps aus der Praxis. Es werden die Fragen der Gestaltung, der Pflanzenauswahl sowie der Pflege rund um den Ziergarten erläutert und mit vielen Beispielbildern gezeigt. So kann jeder selbst entscheiden, welche Gestaltungshinweise und welcher Stil ihm oder ihr am besten gefällt und diese Anregungen im heimischen Garten umsetzen.
Montag, 20.4.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Gartenberater Werner Weber

5401 Physik im Alltag (K)

Physikalische Phänomene einfach erklärt
Die Physik begleitet uns tagtäglich in unserem Alltag. Bereits am Morgen stellen Sie sich möglicherweise die Frage: Zuerst die kalte Milch in die heiße Kaffeetasse und die Tasse ein wenig stehen lassen oder lieber den Kaffee ein wenig stehen lassen und dann die kalte Milch hinzugeben? Wie entsteht denn eigentlich ein Regenbogen? Wie können Fische im gefrorenen Teich überleben? Wie entstehen Gewitterblitze? Wenn Sie schon immer die Natur und eine Vielzahl von Phänomenen verstehen wollen, dann sind Sie in diesem Vortrag richtig.
Mittwoch, 22.4.2015, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

Christopher Winkler studiert Mathematik und Physik auf Lehramt in Augsburg.
Während meines nun abgeschlossenen Bachelorstudiums für das Realschullehramt wurde mir bewusst, dass durch den technischen Fortschritt die Mathematik und die Physik immer mehr in Vergessenheit geraten. Meiner Ansicht nach ein sehr trauriger Aspekt, denn diese beiden – von vielen in der Schulzeit am meist gehassten Fächer – sind sehr schön und interessant und sie begleiten uns in unserem Alltag.



GESCHICHTE

UNSER TIPP:

4501 Streifzug durch die Kulturgeschichte (K)

Von der Telenovela des griechischen Götterhimmels über Dantes Göttliche Komödie und Kants kritische Vernunft zur bunten dynamisch- integralen Landkarte von heute
In diesem kreativen Impulsvortrag erfahren Sie auf lebendige und unterhaltsame Weise, wie sich im Wandel der Kulturen, Perspektiven immer wieder – teilweise radikal – verändert haben. Die bildhafte Darstellung konkreter Beispiele ermöglicht es Ihnen, in kurzer Zeit das Miteinander des großen dynamischen Puzzles und seiner Bausteine, von denen wir alle ein lebendiger Teil sind, lebendig und einprägsam kennen zu lernen.
In kleinen Wahrnehmungsübungen können Sie einige Erkenntnisse persönlich auf eigene Themen anwenden. Und Sie erhalten Anregungen, neues zukunftsoffenes Terrain integralen Denkens achtsam zu erschließen und vielleicht sogar etwas weiter zu entwickeln.
Donnerstag, 23.4.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. phil. Rainer Eggebrecht

5500 W. A. Mozart und sein Augsburger Bäsle

Im Jahr 1777 verweilte Wolfgang Amadé Mozart 15 Tage in Augsburg, der Geburtsstadt seines Vaters Leopold Mozart. Dabei traf er auf seine erste große Liebe, sein Bäsle Maria Anna Tekla Mozart. In dieser Führung erfahren Sie, was Augsburg zur einzigen deutschen Mozartstadt macht! Lassen Sie sich auf Ihrer Reise immer wieder von Wolfgang Amadé überraschen, der in den Erinnerungen Bäsles lebendig wird.
Eine spritzige, romantische und witzige Führung mit zwei Schauspielern erwartet Sie. 15 aufregende Tage in 110 Minuten! Führungen mit zwei Schauspielern im Gewand: Mozart: Florian Kreis, Bäsle: Sandra Pagany.
Im Anschluss besteht die Möglichkeit, das Mozarthaus zu besichtigen. Der Eintirtt ist extra an der Kasse zu bezahlen. Und abends dann ins Konzert: Um 20.00 Uhr beginnt das Konzert mit der Bayerischen Kammerphilharmonie im Kleinen Goldenen Saal im Rahmen des Deutschen Mozartfestes (siehe Kurs Nr. 4200)
Sonntag, 10.5.2015, 14.00–16.00 Uhr, Anmeldeschluss ist der 26. März 2015, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Augsburg, Treffpunkt vor der St.Ulrich-Kirche, Leitung: Florian Kreis, Sandra Pagany

5501 Große Momente der Weltgeschichte: (K)

Die Übersetzung des Neuen Testaments ins Deutsche
Er wurde vom deutschen Kaiser steckbrieflich gesucht, musste auf eine Burg fliehen, sich dort verstecken und einen neuen Namen annehmen: Die Rede ist von Martin Luther. Doch er war nicht nur einer der gesuchtesten Deutschen zu Beginn des 16. Jahrhunderts, sondern auch der erste Übersetzer, welcher das Neue Testaments komplett in die deutsche Sprache übertrug. Seine Ausdrücke, Redewendungen und sein Stil beeinflussen bis heute unser Wort- und Schriftdeutsch.
Donnerstag, 12.3.2015, 17.15–18.45 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Carlo van Eckendonk

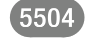
5502 Große Momente der Weltgeschichte: (K)

Von der Seidenstraße zur Gewürzroute
Händler zogen seit Generationen mit Karawanen, beladen mit (Seiden-) Tüchern und Gewürzen, aus Asien zum Mittelmeer und wieder zurück. Kaufleute brachten ihre Ware dann über Hafenstädte nach Europa, an die Adelshöfe. Besonders im Mittelalter sollten die Köche an den Höfen dann auf den Geschmack von gewürzten Speisen kommen. Eine wahre Pfeffersucht setzte bei manch einem Bankett ein, doch die Pflanze war teuer, der Landweg lang und gefährlich. Dies änderte sich schlagartig durch ein Entdeckung.
Dienstag, 28.4.2015, 17.15–18.45 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Carlo van Eckendonk

5503 Große Momente der Weltgeschichte: (K)

Hedwig Dohm
Kaum eine Frau in der jüngeren deutschen Politikgeschichte hat sich so klug und gleichzeitig leidenschaftlich für das Stimmrecht der Frau eingesetzt wie Hedwig Dohm. Sie schrieb Ende der 1870er Jahre eine wichtige frauenpolitische Schrift, die sogar ins Englische übersetzt wurde und in den USA hohe Wellen schlug. Ihr Lebensziel hieß: Menschenrechte – auch für Frauen.
Donnerstag, 7.5.2015, 18.45–20.15 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Carlo van Eckendonk





5504 Orion, Sirius, Wassermann – Der Sternenhimmel und seine Geschichte



vom mythologischen und historischen Hintergrund der Sternbilder

Seit Tausenden von Jahren betrachten die Menschen mit Ehrfurcht und mit Neugier den nächtlichen Sternenhimmel. Man gab einzelnen Sternen Namen und erblickte Figuren und Bilder am Firmament. Von einigen dieser Sternzeichen schien ein direkter Einfluss auf die Menschen auszugehen. Babylonische, griechische und arabische Himmelsforscher haben wesentliche Beiträge geleistet. Eine wissenschaftliche Erklärung der Vorgänge, gelang erst den Astronomen der Neuzeit.

Die alten Namen sind uns aber immer noch im Gedächnis: Orion, Sirius, Wassermann, Andromeda, Beteigeuze, Skorpion – und viele andere. Was sie bedeuten, woher sie kommen und welche Mythen zu diesen Namen gehören, damit beschäftigt sich dieser Vortrag anhand zahlreicher Abbildungen.

Donnerstag, 2.7.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Karl L. Wilhelm

5505U Geschichtsreise – ein Spaziergang durchs Augsburger Textilviertel

Architektur, Mode und Sozialgeschichte begleiten uns auf Schritt und Tritt bei dem rund 2-stündigen Rundweg (Länge ca. 5 km) durch Augsburgs „Textilviertel". Der Name des Stadtgebiets kommt nicht von ungefähr. Hier vor den Toren der alten Reichsstadt, in den Auen des Lechs, siedelten sich im ausgehenden 18. und 19. Jahrhundert riesige Textilfabriken an. Innerhalb weniger Jahrzehnte entwickelte sich Augsburg zum „Deutschen Manchester", zu einer Hochburg der Industriealisierung in Bayern. Wie und wo damals gearbeitet wurde und was den Erfolg ermöglicht hatte, kommt bei der Führung ebenso zur Sprache wie kurze Geschichten rund um die Augsburger Mode-Macher. Im Anschluss an die Führung kann das Staatliche Textil- und Industriemuseum besucht werden, das Interessantes für die ganze Familie bietet.
Eigene Anreise.

Die Kursleiterin ist Dipl.-Designerin und Kulturjournalistin

Treffpunkt: Eingang vor dem tim

Sonntag, 10.5.2015, 14.00–16.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Staatliches Textil- und Industriemuseum Augsburg, Provinostr. 46, Leitung: Nue Ammann

5506U Wo die Münchner Politik gemacht wird – ein Rundgang durch das Neue Rathaus

Der Rundgang zeigt nicht nur Orte, wo die Politik der Stadt bestimmt wird, sondern streift auch markante Ecken des Gebäudes und erzählt Geschichten aus seiner bewegten Historie. Im Großen Sitzungssaal tagt der Stadtrat. Dominiert wird dieser Raum durch das monumentale Wandgemälde „Monachia" von Karl von Piloty, welches verschiedene Persönlichkeiten der Münchner Stadthistorie darstellt. Im Kleinen Sitzungssaal, ehemals „Magistrats-Sitzungssaal", finden Sitzungen und Empfänge statt. Die Juristische Bibliothek, eine öffentliche Präsenzbibliothek, ist in einem zweigeschossigen und besonders reich ausgestatteten Saal untergebracht. Auf dem Rathausbalkon stehen und auf den Marienplatz hinunter schauen, ist ein Erlebnis für sich. Dort nehmen die Spieler des FC Bayern die Huldigungen ihrer Fans entgegen, wenn sie nach sportlichen Erfolgen vom Oberbürgermeister empfangen werden.

Kinder bezahlen die ermäßigte Gebühr von 2,00 EUR.

Samstag, 28.2.2015, 13.30–15.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Neues Rathaus München, Marienplatz 8, vor der Tourist Info, Leitung: Tourismus Landeshauptstadt München

5519 Landsbergs schwierige Zeitgeschichte

Vorträge und Exkursionen

Mit Veranstaltungen zur Zeitgeschichte Landsbergs werden historische Informationen, Erkundungen und Exkursionen am authentischen Ort mit Schwerpunkt NS-Zeit angeboten. Sie können eine Auseinandersetzung mit der noch immer weitgehend unbekannten Vergangenheit anregen.

1. Das Landsberger Gefängnis und der Spöttinger Friedhof – Vortrag
2. Exkursion zur JVA und dem Spöttinger Friedhof
3. Über die drei Konzentrationslager innerhalb der Stadtgrenze Landsbergs
4. Jüdisches Leben in Landsberg bis 1938 und das Displaced-Persons-Camp
5. Exkursion in Landsberg auf den Spuren der NS-Zeit
6. Exkursion und Besichtigung der Untertageanlage der Welfenkaserne (umgangssprachlich Iglinger Bunker)



Dr. Barbara Fenner war 28 Jahre lang engagiert als Lehrerin für Deutsch, Geschichte, Sozialkunde, Ethik und Psychologie am Ignaz-Kögler-Gymnasium Landsberg tätig. Ihre Weiterbildung in Psychologie und Pädagogik in München und Geschichtsdidaktik in Augsburg schloss sie 2012 mit der Promotion ab: Emotionen, Geschichtsbewusstsein und die Themenzentrierte Interaktion (TZI) am Beispiel des Unterrichtsprojekts zum Außenlagerkomplex Kaufering/Landsberg „Wir machen ein KZ sichtbar". Ihr besonderes Interesse gilt Landsbergs Zeitgeschichte und dem gezielten Arbeiten mit Emotionen.

5520 Das Landsberger Gefängnis und der Spöttinger Friedhof



Vortrag und Rundgespräch

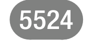
Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:
Die Festungshaft Hitlers in Landsberg 1923/24
Landsbergs „Ehrentitel": Stadt der Jugend 1937/38
Das Kriegsverbrechergefängnis Nummer 1 in Landsberg
Der Spöttinger Friedhof

Mittwoch, 15.4.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Barbara Fenner

5521 Exkursion zur JVA und dem Spöttinger Friedhof

Wir treffen uns vor dem Haupteingang der JVA, reflektieren die Geschichte des Gefängnisses und besuchen anschließend den Spöttinger Friedhof. Neben historischen Aspekten der Landsberger Strafanstalt beschäftigen wir uns mit den Biografien einzelner Beerdigter auf dem sogenannten Kriegsverbrecherfriedhof, wo Täter (Verurteilte NS- und Kriegsverbrecher überwiegend aus den Dachauer und Nürnberger Nachfolgeprozessen) und ihre Opfer (Zwangsarbeiter und Juden, die 1945 an den Folgen ihrer KZ-Haft in Landsberg umkamen) ohne räumliche Trennung nebeneinander bestattet worden waren. Bedenkenswert erscheint der gegenwärtige Umgang mit diesem Friedhof.

Samstag, 18.4.2015, 15.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: Treffpunkt: Haupteingang der JVA, Leitung: Dr. Barbara Fenner

 Drei Konzentrationslager innerhalb der Stadtgrenze Landsbergs



Vortragsabend

Die Sondersituation der Landsberger Konzentrationslager im Zusammenhang mit der schrittweisen Verfolgung der Juden im NS-Staat und Wandlungen im KZ-System durch den Zweiten Weltkrieg sollen verdeutlicht werden. Allein drei der elf KZ des größten Außenlagerkomplexes des KZ Dachau lagen 1944/45 innerhalb der Stadtgrenze. Ihre Orte sind auch heute noch den wenigsten Landsberger Bürgern



bekannt. Die überwiegende Anzahl der KZ-Häftlinge wurden nur deswegen verfolgt und ermordet, weil sie Juden waren.
Dienstag, 17.3.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Barbara Fenner



5526 Jüdisches Leben in Landsberg bis 1938 und das Displaced-Persons-Camp



Vortragsabend
In Landsberg wurden im NS-Staat die einheimischen Juden bis 1938 vertrieben. Nach der Befreiung der KZ-Häftlinge entstand in Landsberg das zunächst größte DP-Camp im süddeutschen Raum, wo sich eine Stadt in der Stadt entwickelte, die 32.000 Menschen durchliefen.
Mittwoch, 6.5.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 7,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Barbara Fenner

5528 Exkursion in Landsberg auf den Spuren der NS-Zeit

Wir besuchen bei einem Rundgang durch die Innenstadt in Landsberg Gebäude und Bauten, die während der NS-Zeit eine Bedeutung erhielten.
Bitte wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen.
Samstag, 25.4.2015, 15.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 7,00 EUR, Treffpunkt: Hauptplatz am Marienbrunnen, Leitung: Dr. Barbara Fenner

5529 Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“
Von 1944 bis 1945 wurde im Iglinger Forst der „Bunker“ gebaut. Er sollte vor allem für die Produktion verschiedener Flugzeugtypen Verwendung finden. Für den Bau dieser Untertageanlage wurden fast 21.000 Zwangsarbeiter eingesetzt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen waren schrecklich und menschenunwürdig. Während der Führung bekommen Sie einen Einblick in die historische Bunkergeschichte und die heutigen Aufgaben der Bundeswehr vor Ort. Jugendliche ab 14 Jahren sind auch ohne Erziehungsberechtigte herzlich willkommen.
Ein Teil der Gebühren geht an den gemeinnützigen Verein „Gesellschaft für neueste Geschichte Landsbergs“, der die militärgeschichtliche Sammlung unterstützt.
Bitte erscheinen Sie pünktlich.
Donnerstag, 18.6.2015, 15.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Landsberg, Hauptwache der Welfenkaserne, Iglinger Str. 72/101, Leitung: Offiziere der Bundeswehr

5530 Besuch des Bunkers in der Welfenkaserne

Führung durch die militärgeschichtliche Sammlung zum „Erinnerungsort Weingut II“
Beschreibung siehe Kurs Nr. 5529.
Bitte erscheinen Sie pünktlich.
Mittwoch, 25.3.2015, 15.00–18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Landsberg, Hauptwache der Welfenkaserne, Iglinger Str. 72/101, Leitung: Offiziere der Bundeswehr

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihnen einen Platz in Ihrem Wunschkurs und...

- stellt sicher, dass Ihr Wunschkurs auch stattfindet
- erleichtert die optimale Vorbereitung und Organisation
- ermöglich die rechtzeitige Einrichtung von Zusatzangeboten oder die Absage, falls ein Kurs nicht stattfinden kann.

4500 Ende und Anfang – Landsberg 1945

Führung durch die Ausstellung am 70. Jahrestag der Befreiung Landsbergs



Die Ausstellung „Ende und Anfang – Landsberg 1945“ im Foyer des Historischen Rathauses soll die Ereignisse um das Kriegsende anhand lokaler Quellen zeigen. Der dem Widerstand nahe stehende Kampfkommandant der Landsberger Kaserne, Major Wilhelm Iacob, bewirkt durch sein mutiges Handeln, dass sich die Kampfhandlungen beim Einmarsch der Amerikaner in Grenzen halten. Trotzdem gehen am 27. April 1945 noch die beiden Lechbrücken in die Luft. Die Amerikaner besetzen am gleichen Tag den westlichen Teil Landsbergs und überschreiten am frühen Morgen des 28. April den Lech. In der ersten Zeit hat die Bevölkerung sehr unter Plünderungen, Beschlagnahmungen, Wohnungsnot und Nahrungsmittelmangel zu leiden. Das große Displaced-Persons-Lager in der Kaserne mit seinen Forderungen nach Lebensmitteln, Kleidung und Gegenständen des täglichen Bedarfs stellt den vorläufigen Arbeitsausschuss unter Hans Pfannenstiel vor große Herausforderungen. Einen politischen Neuanfang und damit den Weg in eine demokratische Zukunft ebnen die ersten Wahlen im Jahr 1946.
Die Ausstellung dauert vom 27.4.2015 bis 12.7.2015 und ist zu sehen im Foyer des Historischen Rathauses.
Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung wird gebeten.
Dienstag, 28.4.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, keine Gebühr, Ort: Foyer Historisches Rathaus, Leitung: Elke Kiefer



Elke Kiefer leitet seit 20 Jahren das Stadtarchiv Landsberg am Lech. Unter ihrer Mitarbeit entstand im Rahmen eines langjährigen Forschungsprojektes mit der Universität Augsburg das Buch „Landsberg in der Zeitgeschichte“. Das Stadtarchiv verwahrt alle wichtigen älteren amtlichen Unterlagen und Sammlungen verschiedenster Art und Herkunft. Diese Unterlagen, die einen Zeitraum von über 700 Jahren umfassen, bestehen zum Beispiel aus Urkunden, Amtsbüchern, Akten, Karten, Plänen, Photographien, Filmen, Plakaten, Flugblättern und Literatur über Landsberg einschließlich der Ortsteile. Dieses Material kann der Archivbenutzer unter anderem für wissenschaftliche Aufsätze, Chroniken, Vorträge oder Studienprojekte von Schulen und Universitäten auswerten. Die Archivbestände werden ständig ergänzt. Das Archiv sammelt auch schriftliche und bildliche Zeugnisse aus der Geschichte Landsbergs, die Privatpersonen zur Verfügung stellen.

5531 Bonhoeffer – Biografie, Dichtung, Widerstand



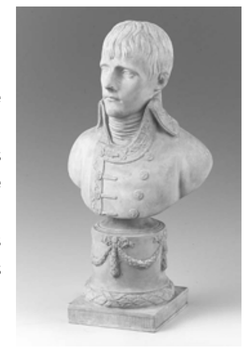
Der Publizist und Rezitator Gerd Berghofer hat sich in der Vergangenheit mehrfach mit dem Thema Nationalsozialismus und Kirche befasst, zuletzt in seinem Hörfunkfeature über den Ariernachweis im Bayerischen Rundfunk. Aus Anlass des 70. Todestages von Dietrich Bonhoeffer im Jahr 2015 bietet er diesen Vortrag an. Dietrich Bonhoeffer war ein Ausnahmetheologe; seine neue Lesart der Bibel fand Anklang insbesondere bei jungen Menschen. Gebildet, engagiert, kritisch – so fand er den Weg in den Widerstandskreis. Am 9. April 1945 wurde er in Flossenbürg ermordet. Wer war dieser Mann? Was zeichnete ihn menschlich aus? Was machte den Unterschied aus, weshalb schrieb gerade dieser nicht mal 40jährige Theologe Geschichte? Gerd Berghofer begibt sich auf eine Spurensuche und beleuchtet Biografie, Texte und Bonhoeffers Rolle im Widerstand.
Donnerstag, 2.7.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Gerd Berghofer





4504 Napoleon und Bayern

Bayerische Landesausstellung 2015 in Ingolstadt
Busfahrt zur Ausstellung und Führung im Neuen Schloss



2015 jährt sich die Niederlage Napoleons bei Waterloo, seine endgültige Abdankung und Verbannung nach St. Helena zum 200. Mal. Bayern stand in dieser Zeit erst auf der Seite der Gegner Napoleons, dann war es sein Verbündeter und schließlich schwenkte es gerade noch rechtzeitig wieder auf die Seite der Gewinner. Bis heute blickt man in Bayern mit gemischten Gefühlen auf das Bündnis mit dem Kaiser der Franzosen. Einerseits brachte es den Bayern die Königskrone, ein vergrößertes und zusammenhängendes Territorium, die erste liberale Verfassung. Andererseits brachten die ständigen Kriegszüge Tod und Verderben nach Bayern. Der Tod von 30.000 bayerischen Soldaten 1812 in Russland ist bis heute im Gedächtnis der Menschen geblieben.
Im Neuen Schloss in Ingolstadt werden Glanz und Gloria, aber auch die Dramen des Kaisers und seiner Verbündeten durch herausragende Exponate in Szene gesetzt. Originale Objekte, kostbare und unscheinbare Stücke, prunkvolle und anrührende Dinge aus den Beständen des Bayerischen Armeemuseums, aus österreichischen, russischen und französischen Museen sowie aus Privatbesitz, mediale Inszenierungen und Mitmachelemente zeigen die Entscheidungen der großen Politik und erzählen von den Menschen, die als Politiker, als Soldaten, als einfache Frauen und Männer, diese Zeit gestalteten, erlebten und oft genug auch erlitten.
Die Gebühr umfasst den Eintritt in die Ausstellung, die Führung sowie die Busfahrt. Abfahrt Landsberg Fachmarktzentrum um 11:00 Uhr, Utting Grundschule 11:30 Uhr, Schondorf Bahnhof 11:45 Uhr, Rückfahrt gegen 16:30 Uhr, Führung von 14:00 bis 15:30 Uhr. Veranstalter ist die vhs Ammersee-Nordwest.
Sonntag, 17.5.2015, 11.00–19.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 42,00 EUR, Ort: Ingoldstadt, Bayerisches Armeemuseum, Neues Schloss, Leitung: Andrea Wagner-Krukow

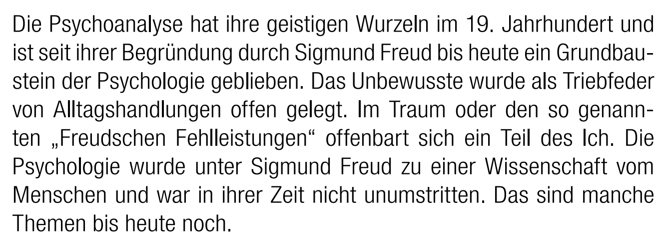
4505 Tutanchamun – sein Grab und die Schätze

Nach dem großen Erfolg der Deutschlandpremiere 2009 in München kommt die Ausstellung „Tutanchamun – sein Grab und die Schätze" wieder nach Bayern. Die Ausstellung zeigt die weltweit einzigartige Rekonstruktion des faszinierendsten Grabmals der Menschheit in Museumsqualität und entführt die Besucher in die rätselhafte Welt der Pyramiden, Mumien und Hieroglyphen. Der original- und maßstabsgetreue Nachbau präsentiert den Grabschatz des legendären Pharao so, wie ihn sein Entdecker Howard Carter 1922 vorgefunden hat.
Der ermäßigte Eintritt von 14,25 EUR ist zusätzlich an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 15.5.2015, 16.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: München, Olympiapark, Kleine Olympiahalle, Leitung: Dr. Christine Strauß-Seeber

5555 Sigmund Freud und seine Bedeutung für das 20. Jahrhundert

K

Die Psychoanalyse hat ihre geistigen Wurzeln im 19. Jahrhundert und ist seit ihrer Begründung durch Sigmund Freud bis heute ein Grundbaustein der Psychologie geblieben. Das Unbewusste wurde als Triebfeder von Alltagshandlungen offen gelegt. Im Traum oder den so genannten „Freudschen Fehlleistungen" offenbart sich ein Teil des Ich. Die Psychologie wurde unter Sigmund Freud zu einer Wissenschaft vom Menschen und war in ihrer Zeit nicht unumstritten. Das sind manche Themen bis heute noch.
Donnerstag, 12.3.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Heilpraktiker für Psychotherapie Edgar Hanak



EXKURSIONEN • AUSFLÜGE • FREIZEIT

5601 Führung durch die Großmarkthalle



Die Großmarkthalle München als drittgrößter Warenumschlagplatz für Obst und Gemüse europaweit zieht mit ihrem Charme und ihrer Vielfalt uns Neugierige in ihren Bann. Erleben Sie bei einer Führung die lebendige Atmosphäre der Markthallen mit ihrer überbordenden Auswahl an exotischen Früchten und der Fülle, die unsere heimischen Gärtner bieten können. Von essbaren Blüten bis zur asiatischen Stinkfrucht ist alles geboten. Halten sie einen Ratsch mit den Händlern oder beschließen sie die Führung mit Münchens besten Weißwürschten „beim Wallner".
Bitte festes Schuhwerk und warme Kleidung mitbringen.
Dienstag, 14.7.2015, 9.00–11.00 Uhr, Anmeldeschluss ist der 29. Juni 2015, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: München, Oberländer-/Ecke Thalkirchnerstr. Westtor Großmarkthalle, Leitung: Martina Lenz

5610H Andechs auf „anderen Wegen"

Die Wanderung führt auf Kraftlinien von Herrsching über das vergessene Dorf Ramsee zum „Heiligen Berg" nach Andechs und über das Kiental zurück nach Herrsching. Begleitet werden wir von vielen alten Geschichten und Legenden. Einkehrmöglichkeit in Andechs.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, bequeme Schuhe, Brotzeit, Getränk
Sonntag, 17.5.2015, 10.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 20,00 EUR, Treffpunkt: Herrsching, Parkplatz Mühlfeldbräu, Leitung: Kamadevi R. Herfeldt

5612 Frühjahrswanderung zu den kraftvollen und energiereichen Pflanzen und Kräutern unserer Heimat

Im Frühling zeigt uns die Natur ihre große und vielfältige Grünkraft. Unsere Vorfahren nutzten diese, jedes Jahr von neuem aufkeimende Heilkraft der Pflanzen, dankbar und selbstverständlich. Hildegard von Bingen sah in dieser „viriditas" eine enorme und allumfassende Wirkung auf den Menschen und so können wir heute, sowohl zur Vorbeugung, als auch zur Unterstützung bei Krankheit, Pflanzen und Kräuter gezielt einsetzten. Wir lernen auf dieser Wanderung viele Frühlingspflanzen in ihrer Signatur und Zuordnung kennen. Vielfältige Möglichkeiten der Verwendung, Zubereitung und Wirkungsweise hierzu, fließen bei der Betrachtung mit ein. Die abwechslungsreichen Landschaften rund um Thaining, mit Fluren, Äckern, Hecken und Wäldern, den einzigartigen, hügeligen Relikten aus der letzten Eiszeit, den „Tumulis", bieten für diesen Ausflug in die Heilpflanzenwelt den idealen Rahmen. Freuen Sie sich auf einen erkenntnisreichen und naturnahen Nachmittag im Landsberger Land.
Bitte festes Schuhwerk, etwas zu trinken und Regenschutz.
Telefonische Nachfrage bei unsicherem Wetter:
08194 99 89 365
Samstag, 25.4.2015, 13.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 16,50 EUR, Ort: Thaining, Treffpunkt: Schmiedgasse 8 (Raiffeisenbank), Leitung: Petra Krafsig

5613H Pilzkundliche Führung: Woizerl, Semmelstoppel & Co.

Sommerpilzwanderung auf dem Ammersee-Höhenrücken
Unser Zielgebiet liegt in einer der artenreichsten Gegenden Deutschlands. Während der Wanderung lernen Sie häufige Gift- und Speisepilzarten sowie den Formenreichtum unserer heimischen Pilzwelt kennen und erhalten viele Praxistipps zum Sammeln und Bestimmen.
Bitte mitbringen: Pilzkorb, Pilzmesser, Literatur
Samstag, 19.9.2015, 14.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: Andechs-Erling, Parkplatz Erlinger Höhe, Aussichtspunkt, Leitung: Peter Karasch

5700H Eine Führung durch die Münchner Altstadt. Wer braucht denn sowas?

Natürlich kennen wir unser München. Da macht uns so schnell keiner etwas vor. Gefragt nach Neuem oder Altem Rathaus, Residenz oder Altem Hof, dem Bratwurstglöckl oder dem Hofbräuhaus, navigieren wir jeden Touristen sicher an sein Ziel. Doch wie ist es darüber hinaus um unser Wissen bestellt? Können wir auch Fragen nach dem Warum, den Hintergründen oder spannenden Details beantworten? Viele Antworten werden Sie auf dieser Münchner Altstadtführung erhalten, deren Ziel es ist, die gut bekannte Stadt mit anderen Augen zu sehen und besser zu verstehen. Erfahren Sie Neues über Bauten, Orte und Menschen unserer Landeshauptstadt.

Freitag, 15.5.2015, 15.00–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 12,50 EUR, Ort: München, Marienplatz, Fischbrunnen, Leitung: Nicole Wallraff

5701H Hofgarten-Schmankerl

Eine kulinarische Reise mit Köstlichkeiten zum Probieren

Rund um den Hofgarten feierten die Bürger und die Adeligen an den Feiertagen und Sonntagen. Hier gab es die Schmankerl aus der gehobenen Küche, die Kuchen und Pasteten, die französischen Spezialitäten und exotischen Gewürze, Zitrusfrüchte und Wild. Aber auch die einfacheren herzhaften Brotzeit-Spezialitäten gab es aus dem Bauchladen und Handkarren zu kaufen. Wir schauen bei unserer Schmankerl-Tour wieder mal in die Kochtöpfe von Claudia Zäch und erfreuen uns beim Genießen an adeligem Klatsch und kuriosen Lebensgeschichten.

Die Gebühr schließt 12,00 EUR Materialkosten ein.
Freitag, 31.7.2015, 17.00–18.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 29,50 EUR, Ort: München, Odeonsplatz. Hofgartentor (Innenseite zum Park), Leitung: Petra Rhinow M.A., Claudia Zäch

5702H Ammerseetouren 2015

Artenvielfalt vor der Haustür
Natur-Beobachtungsturm Dießen

Mit einem Infostand am Natur-Beobachtungturm am „Am Gilgenbusch“ präsentiert die Gebietsbetreuung Ammersee das Naturschutzgebiet „Ammersee-Südende“ und bringt Ihnen mit Infotafeln und Tierpräparaten Flora und Fauna des Ramsar-Gebietes näher. Mit Fernrohren können Sie den Blick über den See nach Andechs schweifen lassen, sowie Wasser- und Schilfvögel beobachten. In den artenreichen Streuwiesen am Ammersee-Südende blüht auch die Sibirische Schwertlilie, in manchen Jahren als blaues Blütenmeer. Eine Veranstaltung im Rahmen der „BayernTourNatur“ (www.tournatur.bayern.de).
Keine Anmeldung erforderlich.

Der Treffpunkt ist 500m vom Dampfersteg entfernt
Donnerstag, 14.5.2015, 13.00–19.00 Uhr, 1 Nachmittag, keine Gebühr, Ort: Dießen, Natur-Beobachtungsturm „Am Gilgenbusch“, Jahnstraße, Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

5703H Murnauer Moos

von Bulten, Dirschen und Köcheln

Am Ramsachkircherl, dem „Ähndl“, das einst als Bollwerk gegen die Dämonen und Moorgeister errichtet wurde, beginnt unsere Wanderung durch das Murnauer Moos. Dieser größte ursprüngliche Moorkomplex des Alpenvorlandes führt uns besonders anschaulich die verschiedenen Stadien im Werdegang eines Moores vor. Wunderbare orchideen- und blütenreiche Streuwiesen mit seltenen Eiszeitrelikten und ein noch vollständig intaktes Hochmoor werden Sie in Erstaunen versetzen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Brotzeit und Getränk
Donnerstag, 21.5.2015, 9.30–14.45 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Murnau, großer Wanderparkplatz Murnauer Moos, Ramsachstr., Leitung: Dr. Helmut Hermann

5805 Werde zum Pfeil! Abenteuer Traditionelles Bogenschießen



Mit Pfeil und Bogen entdecken wir unsere verborgenen Fähigkeiten – mit einem Hauch von Abenteuer und Romantik und ganz ohne komplizierte Ausrüstung. Traditionelles Bogenschießen ist Weg und Ziel zugleich. Spielerisch fördern wir unseren Körper und fordern unseren Geist. Wir lauschen der Natur und unserer inneren Stimme. Sie lernen an diesem erlebnisreichen Tag in der Natur die Grundprinzipien des intuitiven Schießens, erfahren viel Wissenswertes rund um Pfeil und Bogen und, wenn die Zeit es erlaubt, besuchen wir auf Wunsch einen 3-D-Waldparcours. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: warme, enganliegende Oberbekleidung (Weste, enger Pulli, Softshelljacke o.ä.), feste Schuhe. Passendes Material wird gestellt. Materialgebühr (15 Euro) wird vom Kursleiter vor Ort abgerechnet. Wir essen gemeinsam zu Mittag (nicht in der Kursgebühr enthalten).
Samstag, 25.4.2015, 9.00–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Kinsau, Bahnhofstr. 9, westlich der B17, Abzweigung Fa. ASK/Veolia, Leitung: Rupert Linder

5806H Seekajak am Ammersee

für Teilnehmer ab 12 Jahren ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernt Ihr Schritt für Schritt auf unterhaltsame Art die richtige Paddeltechnik und den Umgang mit einem Seekajak. Nach der Einweisung paddeln wir gemeinsam eine Rundtour über den See. Von Stegen aus geht es nach Schondorf, Buch und wieder zurück. Unsere Seekajaks gibt es in zwei Variationen: mit Luke als „Sit on Top“. Seekajak-Fahren kann jeder schnell und leicht erlernen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Die gesamte Ausrüstung wird gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Kleidung etc. werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.
Veranstalter ist die Firma River Tours; die vhs tritt nur als Vermittler auf. Es gelten die AGB des Veranstalters.

Samstag, 9.5.2015, 9.00–12.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 50,00 EUR, Treffpunkt: Stegen, Leitung: Firma River Tours

5807H Kanadierkurs auf der Amper

Leichte Wanderfahrt für Anfänger und Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Los geht es um 9.30 Uhr in Stegen, wo wir im klaren Wasser des Ammersees zunächst die Grundschläge des Kanadierfahrens erlernen und einüben. Danach verlassen wir über eine kleine Grundschwelle den See und paddeln durch das reizvolle Ampermoos. Ab Grafrath beginnt eine abwechslungsreiche Strecke, die an grünen Wald- und Wiesenufern vorbeiführt. Unsere Fahrt endet in Schöngeising an einem urig-bayrischen Biergarten. Im Kurs erwerben Sie die Grundkenntnisse des Flusswanderns und erhalten wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung. Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen bekommen Sie nach der Anmeldung. Kinder unter 16 Jahren nur in Begleitung Erwachsener.
Veranstalter ist die Firma River Tours; die vhs tritt nur als Vermittler auf. Es gelten die AGB des Veranstalters.

Kinder (6 bis 13 Jahre) bezahlen eine Gebühr von 37,50 EUR.
Sonntag, 19.7.2015, 9.30–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Treffpunkt: Stegen, Leitung: Firma River Tours

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

REISEN

5900 Auf den Spuren der Nibelungen durch das „Nibelungenland“



Die Literaturreise 2015 führt diesmal ins Land der Nibelungen. Wir folgen dabei den Spuren des „Nibelungenliedes“, des großen deutschen Heldenepos, das um 1200 in mittelhochdeutscher Sprache verfasst wurde. Die Reise entlang der Nibelungenstraße beginnt im mittelalterlichen Michelstadt mit seinem berühmten Rathaus von 1484 und der „Einhardsbasilika“. Neben Michelstadt bildet Erbach mit seinem Schloss, das der Stadt barocken Glanz verleiht, das Zentrum des Odenwaldes. In Grasellenbach erinnert ein „Siegfriedbrunnen“ an die heimtückische Tat Hagens, „da Sigvrit wart erslagen“. Der Weg führt weiter nach Lindenfels mit seinem Drachenmuseum und schließlich nach Lorsch. Die Reste des vor mehr als 1200 Jahren gegründeten Klosters und die berühmte Torhalle aus karolingischer Zeit lassen den Besucher immer wieder ins Staunen geraten. Vom Turm des nicht weit entfernten Schlosses Auerbach genießt man einen großartigen Blick. Auch die Barockstadt Amorbach, mit romantischer Altstadt und Benediktinerkloster, ist einen Besuch wert. Vor allem die wunderbare Abteikirche beeindruckt durch ihre einmalige Rokoko-Innenausstattung und eine der größten Barockorgeln Europas. Südlich von Amorbach liegt ganz versteckt die malerische Burgruine Wildenburg. Auf ihr soll Wolfram von Eschenbach Teile seines „Parzival“ geschrieben haben.
Anmeldung und nähere Informationen bei der vhs Landsberg und beim Reisebüro Vivell, Landsberg.
Reisepreis pro Person bei Unterbringung im Doppelzimmer: 545,-€
Zuschlag Einzelzimmer (begrenzt verfügbar) 55,-€
Im Reisepreis sind folgende Leistungen enthalten:
Busreise ab und bis Landsberg, 3 Übernachtungen, inkl. Frühstücksbuffet, 2 Abendessen im Hotel, 1 x 4-Gänge Rittermahl inkl. Getränke im Schloss Auerbach, Eintrittsgelder, Führungen, Informationsmaterial und Reisebegleitung ab und bis Landsberg durch Frau Sigrid Knollmüller. Die vhs tritt nur als Vermittler auf, Veranstalter ist das Reisebüro Vivell.
Dienstag, 9.6.2015, Anmeldeschluss: 09.03.15., Leitung: Sigrid Knollmüller

5901 Eine Reise nach Genf mit Besichtigung des CERN und der UNO

Eingebettet zwischen nahen Alpengipfeln und dem Hügelzug des Juras liegt die französischsprachige Stadt Genf. Genießen Sie die Fahrt von Ihrem Wohnort durch die malerischen Berge der Schweiz. In Genf besuchen Sie gemeinsam die UNO und erfahren bei einer kompetenten Führung alles Wissenswerte über die Vereinten Nationen und deren zweiten Hauptsitz. Frisch gestärkt am Frühstücksbuffet starten wir am zweiten Tag nach Meyrin, um an einer Führung durch das CERN der europäischen Organisation für Kernforschung teilzunehmen. Am CERN wird physikalische Grundlagenforschung betrieben, insbesondere wird mit Hilfe großer Teilchenbeschleuniger der Aufbau der Materie erforscht. Am Nachmittag können Sie sich dem Stadtrundgang durch Genf anschließen (Zusatzkosten 15,00 EUR p. P.). Mit vielen interessanten Eindrücken treten Sie am dritten Tag die Heimreise an. Weitere Informationen erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle. Die vhs tritt nur als Vermittler auf, Veranstalter ist die Firma Menschingreisen.
kostenfreie Stornierung möglich bis 13.2.2015
Freitag, 13.3.2015, 3 Tage, Gebühr: 385,00 EUR, Leitung: Fr. Rita Alvarez Mensching-Reisen

5902 „Down under ist alles entspannter“ – Lesung und Multimediashow über Australien





Wollten Sie schon immer mal ans andere Ende der Welt? Dann lassen Sie sich an diesem Abend mitnehmen ins Northern Territory, entlang der Ostküste Australiens, hinaus aufs Great Barrier Reef, an die Great Ocean Road sowie auf die Insel Tasmanien. Eine Reise voller persönlicher Geschichten, Erlebnisse und Reiseinformationen erwartet sie. Die Autorin liest Ausschnitte aus ihrem kürzlich veröffentlichten Erlebnisbericht „Down Under ist alles entspannter“ (Untertitel: Mit Liebeskummer nach Australien und Tasmanien) und entführt sie in einer dazugehörigen Multimediashow direkt auf den roten Kontinent. Wie lässt es sich in den Jugendherbergen Australiens übernachten, wenn man nicht mehr im typischen Studentenalter ist? Welche Geschichten treiben die Menschen bis nach Australien? Erfahren Sie mehr über die australischen Ureinwohner, die ehemalige Sträflingskolonie, Umweltsünden in Australien, die Tierwelt und vieles mehr. Australische Musik lässt diese 90 Minuten zu einem 3D-Erlebnis werden, Unterhaltung und Information sind garantiert. Gerne beantwortet die Autorin im Anschluss individuelle Reisefragen. Auf Wunsch kann das Buch vor Ort erworben werden.
Dienstag, 28.4.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christina Danisio

Grundbildung

2152 Deutsch in Alltag und Beruf A1

Ein Kurs für Deutschlerner mit geringen Deutschkenntnissen, die ihre sprachlichen Kompetenzen in Situationen des Alltags wie auch im Arbeitsleben verbessern und dadurch mehr Sicherheit in ihrer Kommunikation gewinnen möchten.
Die Arbeitsunterlage wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.
Samstag, 7.3.2015, 10.00–13.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: Stanislava Kirschner

2158 Bewerbungstraining in einfachem Deutsch

Der Kurs richtet sich an alle, die nicht perfekt Deutsch können und vermittelt Kenntnisse rund um die Bewerbung in Deutschland: Wie suche ich nach passenden Stellenangeboten? Wie wird der Lebenslauf formal und inhaltlich aufgebaut? Wie formuliere ich das Bewerbungsschreiben? Was sollte ich im Bewerbungsgespräch beachten? Diese und weitere Themen werden im Kurs anhand von praktischen Übungen erarbeitet, so dass Sie zum Schluss eine komplette Bewerbungsmappe haben, mit der Sie sich künftig bewerben können.
Samstag, 27.6.2015, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 4.7.2015, 10.00–17.00 Uhr, Samstag, 11.7.2015, 10.00–17.00 Uhr, 3 Samstage, Gebühr: 80,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Stanislava Kirschner

2200 Englisch A1

NEU

Intensivkurs
Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird am ersten Abend besprochen. Sie lernen in einer kleinen Gruppe. Der Intensivkurs umfasst 32 Unterrichtsstunden und ist daher etwas umfangreicher als ein Standardsprachkurs.
Donnerstag, 12.3.2015, 18.30–20.30 Uhr, nicht am 23. April 2015, Gebühr: 117,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Kristina Wrede

2201 Superlearning English A1

Intensivkurs für Anfänger
Für Teilnehmer ohne/mit geringen Vorkenntnissen.
Das Lehrwerk wird bereitgestellt: ARCHIBALD – A Trip to London
In diesem Kurs wird die moderne Lehr- und Lernmethode der Suggestopädie (Superlearning) mit NLP verquickt. NLP (neurolinguistisches Programmieren) ist eine Technik, die Lernblockaden löst und die Fähigkeiten des Unterbewussten für bewusstes und zielorientiertes Handeln bzw. Lernen nutzt. Beides zusammen ermöglicht ein entspanntes Lernklima, in welchem auf ganzheitliche Weise eine Lektion pro Unterrichtsstag bearbeitet wird. Für Anfänger steht der Erwerb eines ausreichend großen Wortschatzes und die Beherrschung der Aussprache im Vordergrund. Der Lernfortschritt wird insbesondere durch verschiedene Lernspiele (Wörterpuzzle, ein speziell für diesen Kurs entwickeltes computerunterstütztes Vokabellernprogramm mit Aussprachehilfe und textbegleitende CDs) gefördert.
Die Wiederholung, Festigung und Vertiefung des gelernten Stoffes zwischen den Kurstagen ist mit den bereitgestellten, vielfältigen Lernmaterialien einfach.
Bitte mitbringen: ISO-Matte oder sonstige Unterlagen zum Entspannen.
Ausreichend angesetzte kleine Pausen und die Mittagspause (12:30–14:00 Uhr) sorgen dafür, dass Sie Ihre Energien effektiv nutzen und sich zu jeder Zeit ausgeruht und entspannt fühlen.
Samstag, 28.2.2015, 9.00–16.30 Uhr, Samstag, 14.3.2015, 9.00–16.30 Uhr, Samstag, 18.4.2015, 9.00–16.30 Uhr, 3 Tage, Gebühr: 132,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Richard Merkle

2231 Paukstudio Englisch für die 10. Klasse Realschule

Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung
Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Realschule, die sich gezielt auf die schriftliche Abschlussprüfung in Englisch vorbereiten wollen. In einer kleinen Gruppe werden alle wichtigen Stoffgebiete wiederholt und gemeinsam Prüfungsaufgaben gelöst.
Freitag, 27.2.2015, 15.00–16.00 Uhr, 8 Nachmittage, Gebühr: 39,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Helen Wolframm

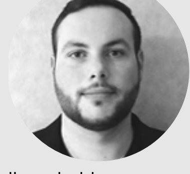
5401 Physik im Alltag

K

Physikalische Phänomene einfach erklärt
Die Physik begleitet uns tagtäglich in unserem Alltag. Bereits am Morgen stellen Sie sich möglicherweise die Frage: Zuerst die kalte Milch in die heiße Kaffeetasse und die Tasse ein wenig stehen lassen oder lieber den Kaffee ein wenig stehen lassen und dann die kalte Milch hinzugeben? Wie entsteht denn eigentlich ein Regenbogen? Wie können Fische im gefrorenen Teich überleben? Wie entstehen Gewitterblitze? Wenn Sie schon immer die Natur und eine Vielzahl von Phänomenen verstehen wollen, dann sind Sie in diesem Vortrag richtig.
Mittwoch, 22.4.2015, 20.00–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Christopher Winkler

6000 Grundwissen Mathematik

Mit Einfachheit durch den Alltag
Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Mathematikkenntnisse auffrischen und Schritt für Schritt den Umgang mit Zahlen üben wollen. Dabei wird speziell auf die alltägliche Mathematik eingegangen, zum Beispiel Addition und Subtraktion, Multiplikation und Division, Brüche, Dreisatz, Prozentrechnen, Längeneinheiten sowie Flächen und Volumen berechnen.
Mittwoch, 18.3.2015, 18.30–20.00 Uhr, 8 Mittwochabende, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Christopher Winkler



Christopher Winkler studiert Mathematik und Physik auf Lehramt in Augsburg.
Während meines nun abgeschlossenen Bachelorstudiums für das Realschullehramt wurde mir bewusst, dass durch den technischen Fortschritt die Mathematik und die Physik immer mehr in Vergessenheit geraten. Meiner Ansicht nach ein sehr trauriger Aspekt, denn diese beiden – von vielen in der Schulzeit am meist gehassten Fächer – sind sehr schön und interessant und sie begleiten uns in unserem Alltag.

6001 Prüfungsvorbereitung Mathematik für die 10. Klasse Realschule

In den Pfingstferien
In einer kleinen Gruppe wird der Stoff des 1. Halbjahres wiederholt und gefestigt. Das Themengebiet Quadratische Funktionen (Parabeln) ist ein wichtiger Bestandteil der Abschlussprüfung der nichtmathematischen Zweige II/III und kann mit Leichtigkeit mit Bravour gemeistert werden.
Dienstag, 26.5.2015, 10.00–11.30 Uhr, Mittwoch, 27.5.2015, 10.00–11.30 Uhr, Donnerstag, 28.5.2015, 10.00–11.30 Uhr, Freitag, 29.5.2015, 10.00–11.30 Uhr, Montag, 1.6.2015, 10.00–11.30 Uhr, Dienstag, 2.6.2015, 10.00–11.30 Uhr, Mittwoch, 3.6.2015, 10.00–11.30 Uhr, 7 Vormittage, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Christopher Winkler





6002 Prüfungsvorbereitung Mathematik für die 10. Klasse Realschule

In den Osterferien

In einer kleinen Gruppe findet eine optimale Vorbereitung auf die Abschlussprüfung an Realschulen im Fach Mathematik für die nichtmathematischen Zweige statt. Alle prüfungsrelevanten Themen (Quadratische Funktionen, Wachstums- und Abklingprozesse, Berechnungen am Kreis, Trigonometrie und themenübergreifende Aufgaben) werden in diesem Kurs besprochen und anhand von Musterabschlussprüfungen geprobt.

Montag, 30.3.2015, 10.00–11.30 Uhr, Dienstag, 31.3.2015, 10.00–11.30 Uhr, Mittwoch, 1.4.2015, 10.00–11.30 Uhr, Donnerstag, 2.4.2015, 10.00–11.30 Uhr, Dienstag, 7.4.2015, 10.00–11.30 Uhr, Mittwoch, 8.4.2015, 10.00–11.30 Uhr, Donnerstag, 9.4.2015, 10.00–11.30 Uhr, Freitag, 10.4.2015, 10.00–11.30 Uhr, 8 Vormittage, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Christopher Winkler

6350 Legasthenie/Dyskalkulie Stammtisch

Der Legasthenie/Dyskalkulie Gesprächskreis Landsberg lädt zum Informations- und Erfahrungsaustausch alle interessierten Eltern, Pädagogen und Therapeuten recht herzlich ein. Kontaktadressen: Ulrike Cotterli, Alte Bergstr. 455 d, 86899 Landsberg am Lech, Tel.: 08191/46942, Helen Wolframm, Geierstr. 9, 86899 Landsberg am Lech, Tel.: 08191/941434.

Freitag, 20.3.2015, 18.00–21.00 Uhr, Freitag, 15.5.2015, 18.00–21.00 Uhr, 2 Abende, Gebühr: keine, Ort: Landsberg, Gasthaus Schafbräu, Hinterer Anger 338, Leitung: Ulrike Cotterli

3803 Grundlagen einer gesunden Ernährung K

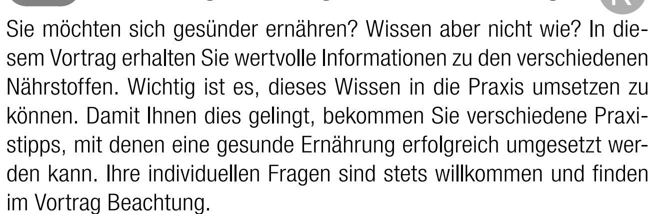
Sie möchten sich gesünder ernähren? Wissen aber nicht wie? In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Informationen zu den verschiedenen Nährstoffen. Wichtig ist es, dieses Wissen in die Praxis umsetzen zu können. Damit Ihnen dies gelingt, bekommen Sie verschiedene Praxistipps, mit denen eine gesunde Ernährung erfolgreich umgesetzt werden kann. Ihre individuellen Fragen sind stets willkommen und finden im Vortrag Beachtung.

Donnerstag, 26.2.2015, 19.00–20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Maria Pischeltsrieder

3962 Jamies Kochschule – Jeder kann kochen

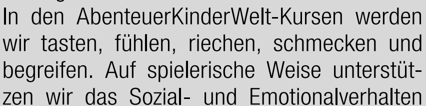
„Von allen Dingen, die es im Leben zu lernen gibt, gehören die Esskultur und das Kochen für mich zu den wesentlichen" meint der junge englische Spitzenkoch Jamie Oliver. KochanfängerInnen aufgepasst: Jamie Oliver präsentiert in seiner Kochschule genial schnelle, unkomplizierte und trotzdem raffinierte Rezepte, die wirklich jede (r) ohne großen Aufwand und zeitraubende Einkaufstouren nachkochen kann. Wir kochen an diesem Abend eine Auswahl der besten Gerichte. Probieren Sie es aus! Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 15,00 EUR.

Freitag, 26.6.2015, 17.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 33,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Thomas Huber



Schenken Sie Bildung.
Sie möchten jemanden etwas Besonderes schenken? Mit einem vhs-Gutsschein treffen Sie jeden Geschmack. Ob Fitness-Kurs, Universitätsvorlesung, Opernfahrt, Sprach- oder Kochkurs: Unsere Gutscheine können sowohl für die 600 jährlichen Angebote der Volkshochschule, als auch für alle Veranstaltungen der Theater- und Kulturgemeinde eingelöst werden. Gerne schicken wir Ihnen den Gutschein auch per Post zu (08191/664220).





ABENTEUER KINDERWELT



AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert.
In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten, sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, zuhören, Stille erfahren und vor allem viel Spaß haben. Mehr unter www.abenteuerkinderwelt.de.

6400 AbenteuerKinderWelt

Infoabend

Freitag, 27.2.2015, 20.00–22.00 Uhr, 1 Abend, keine Gebühr, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6401 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 03/2011–08/2012)

Donnerstag, 5.3.2015, 16.10–17.40 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6402 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 05/2013–11/2013)

Mittwoch, 4.3.2015, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6403 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 05/2013–11/2013)

Montag, 2.3.2015, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6404 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 12/2013–05/2014)

Donnerstag, 16.4.2015, 9.00–10.30 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 75,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Michaela Kandler

6405 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 12/2012–05/2013)

Freitag, 6.3.2015, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6406 AbenteuerKinderWelt (Geburtsmonate von 5/2012–11/2012)

Am 05.05.2014 findet kein Kurs statt.
Dienstag, 3.3.2015, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,50 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

TROMMELSPIELZAUBER



Reise mit deiner Trommel durch unsere Zauberwelt, spiele mit auf unserem TrommelSpielplatz und besuche die Tiere in unserem Rhythmuszoo. Bei uns darfst du mal so richtig auf die Pauke hauen oder auch ein Solo trommeln. Du erfährst, was es für unterschiedliche Möglichkeiten zu Trommeln gibt, lernst die Hauptschlagtechniken kennen und schon geht die Reise mit unseren Rhythmen und Trommelgeschichten los. Verschiedene Trommeln, Kleinpercussioninstrumente, Alltagsgegenstände, Boomwhackers und Stöcke begleiten uns auf unserem gemeinschaftlichen musikalischen Erlebnis. Dabei fördern wir spielerisch unsere Konzentrations- und Lernfähigkeit, Koordination, Körperwahrnehmung, Selbstausdruck und soziale Kompetenz und bauen auch Aggressionen ab. TrommelSpielZauber ist ein ganzheitliches Konzept, das auf den Grundpfeilern Sprechen, Trommeln, Bewegen und Spielen aufbaut. Die Trommeln werden gestellt, es dürfen gerne auch eigene Trommeln mitgebracht werden. Zu den Kursen der Kindergartenkinder ist eine Begleitperson selbstverständlich willkommen.
Mitteilnehmende Geschwisterkinder zählen voll, außer sie sind noch unter 3 Jahren.

6410 TrommelSpielZauber für Schulkinder der 1. und 2. Klasse

Montag, 2.3.2015, 14.00–15.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 53,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6411 TrommelSpielZauber für Kindergartenkinder 5-7 Jahre

Mittwoch, 4.3.2015, 14.00–15.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 53,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6412 TrommelSpielZauber für Kindergartenkinder 4-5 Jahre

Donnerstag, 5.3.2015, 14.00–15.00 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 53,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6413 TrommelSpielZauber für Kindergartenkinder 3-4 Jahre

Donnerstag, 5.3.2015, 15.05–16.05 Uhr, 10 Nachmittage, Gebühr: 53,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

MUSIKGARTEN



6414 Musikgarten – Gemeinsam musizieren (1 1/2 – 3 Jahre)

Dieser Kurs ist eine Möglichkeit für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren zusammen mit einer Bezugsperson spielerischen Kontakt mit Musik in einer Gemeinschaft zu erleben. Wir wollen miteinander singen und mit Hilfe einfacher kindgerechter Instrumente aktiv musizieren sowie die Freude an der Musik genießen.
Mittwoch, 25.2.2015, 10.15–11.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Beate Hoidn

6415 Musikgarten – Gemeinsam musizieren (1 1/2 – 3 Jahre)

Dieser Kurs ist eine Möglichkeit für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren zusammen mit einer Bezugsperson spielerischen Kontakt mit Musik in einer Gemeinschaft zu erleben. Wir wollen miteinander singen und mit Hilfe einfacher kindgerechter Instrumente aktiv musizieren sowie die Freude an der Musik genießen.
Mittwoch, 25.2.2015, 11.20–12.20 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Beate Hoidn

FREIZEIT

3950 Jetzt koche ich! – Vegan für Anfänger

für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren
Dieser Kurs richtet sich vor allem an Interessierte mit wenig oder gar keiner Erfahrung in der Speisenzubereitung.
Wir bereiten jeweils in zweierlei Variationen Salat und Dressing, Bratlinge, Saucen und Beilagen zu und als Dessert Kuchen. Dazu gibt es Tipps und Informationen, wie leicht es ist, sich vegan zu ernähren und welche weiteren Rezepte sich gut für Anfänger und Unerfahrene eignen. Es wird hierbei weder Soja noch raffinierter Zucker verwendet. Die Lebensmittel haben Bio-Qualität. Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 10,00 Euro.
Samstag, 11.7.2015, 11.00–14.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Melchin

3951 Jetzt koche ich! – Vegan für Jugendliche

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die schon etwas Erfahrung in der Küche und der Lebensmittelzubereitung haben. Zusammen bereiten wir ein 2-Gänge-Menü zu, aus einer Nudelpfanne mit buntem Gemüse und einer Kräuter-“Rahm“-Sauce gefolgt von einem Dessertteller mit kleinem Schokofondue und Früchten. Diese Variationen sollen zeigen, wie leicht es ist, sich etwas Veganes und Leckeres zuzubereiten und wie schnell Schokolade selbst gemacht ist. Jeder bereitet sein eigenes Menü zu. Wir verwenden kein Soja und keinen Kristallzucker. Die Lebensmittel haben Bio-Qualität. Falls glutenfreie Nudeln gewünscht sind, bitte bei der Anmeldung angeben! Die Gebühr beinhaltet Materialgeld in Höhe von 8,00 Euro.
Samstag, 25.4.2015, 11.00–14.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Melchin

6501 Backe Backe Kuchen, der Bäcker hat gerufen

Kinder-Kochkurs (5-9 Jahre)

Wir backen zusammen drei verschiedene Kuchen oder Muffins bestehend aus leckeren Zutaten. Die Kreativität darf natürlich bei der Verzierung nicht zu kurz kommen.
Hmmm, wie es duften und schmecken wird!

Bitte Kochschürze und Getränk mitbringen
Samstag, 9.5.2015, 10.00–12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 23,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Katalin Forgach-Kurucz

6502 Kreativkurs für Kinder (6-13 Jahre)



Freut euch auf einen Kurs, der eure Kreativität und Fantasie weckt. Wir erlernen die Grundtechniken des Gestaltens. Die schnellen Erfolge beim zeichnen, malen, drucken, modellieren u.v.a. werden euch begeistern. Werdet sicher im Umgang mit unseren Materialien, wie z. B. Papier, Holz und Stein. Ihr bekommt vom Kursleiter viele Tipps zur Ideenfindung und Umsetzung. Gemeinsam erarbeiten wir viele Kreativprojekte.

Das Materialgeld in Höhe von 12,00 EUR ist direkt an den Kursleiter zu bezahlen.
Freitag, 12.6.2015, 17.30–18.30 Uhr, 8 Nachmittage, Gebühr: 37,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Robert Herzig

FÜHRUNGEN UND AUSFLÜGE FÜR FAMILIEN

6609 Nachterleben im Wald

für Familien mit Kindern

Ein Abend am Feuer mit selbstgemachtem Stockbrot und Schokobananen vom Lagerfeuer. Neben dem Aufwärmen am Feuer wird euch eine Lichterreise durch den abendlichen Wald begleiten. Die Seilkarawane und das Spechtspiel runden das Erleben im Nachtwald ab.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, isolierte Sitzunterlage. Der Wasserspielplatz ist nicht die Kneippanlage.
Samstag, 2.5.2015, 18.30–21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Landsberg, Treffpunkt: Wasserspielplatz im Wildpark, Leitung: Natur- und Wildnispädagogin Regina Kraus Erzieherin, Natur- und Wildnispädagogin

6610 „Tatort Natur" für Kinder im Alter von 8-10 Jahren

...wer hat den Fichtenzapfen abgenagt und wer hat die Schneckenhäuser leer gemacht? An diesem Nachmittag werden wir rätselhafte Spuren im Wald entdecken und als Naturdetektive die „Fälle" lösen. Verschiedene Spiele werden uns zeigen, welche Eigenschaften für die Tiere wichtig sind, um in der Natur überleben zu können.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, isolierende Sitzunterlage, kleinen Rucksack mit Brotzeit und Getränk.
Freitag, 17.4.2015, 14.30–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Treffpunkt: Klösterl beim Aquarium (Anglerfachgeschäft Kerler), Leitung: Natur- und Wildnispädagogin Regina Kraus, Erzieherin, Natur- und Wildnispädagogin

6611H Der Biber – ein Baumeister kehrt zurück

Ein Familiennachmittag für „biber-interessierte" Familien mit Kindern

Zusammen wollen wir erforschen, warum Biber kein Fieber bekommen können und warum ihre Zähne so gelb sind. Mit vielen Spielen und einer großen Portion Abenteuer wollen wir auf Bibersuche gehen. Vielleicht verraten uns seine Spuren, wo wir ihn finden können. Wir grillen gemeinsam und backen Stockbrot.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, etwas zum Grillen, Getränk
Sonntag, 26.4.2015, 13.30–16.30 Uhr, Gebühr: 10,00 EUR (ermäßigte Gebühr 6,00 EUR), Ort: Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil, Wartaweil 76, Leitung: Anke Simon

6612H Baumkletteraktion in Wartaweil

für Familien und Kinder im Grundschulalter

Einen Nachmittag lang im Wald spielen, wie ein Bergsteiger mit Sturzhelm und Kletterseil auf einen meterdicken, hohen Baum klettern – ob Deine Eltern auch so mutig wären? Während drei bis vier Kinder auf den Baum klettern, können die anderen Kinder an der Wasserbaustelle spielen, sich in Slackline üben, den Wald erkunden und vieles mehr.

Erwachsene frei
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Brotzeit, Getränk
Samstag, 9.5.2015, 14.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil, Wartaweil 76, Leitung: Thilo Vollmerg

6613H Baumkletteraktion in Wartaweil

für Familien und Kinder im Grundschulalter

Einen Nachmittag lang im Wald spielen, wie ein Bergsteiger mit Sturzhelm und Kletterseil auf einen meterdicken, hohen Baum klettern – ob Deine Eltern auch so mutig wären? Während drei bis vier Kinder auf den Baum klettern, können die anderen Kinder an der Wasserbaustelle spielen, sich in Slackline üben, den Wald erkunden und vieles mehr.

Erwachsene frei
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Brotzeit, Getränk
Samstag, 13.6.2015, 14.00–17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil, Wartaweil 76, Leitung: Thilo Vollmerg

6614H Wasser Welt Wartaweil

für Kinder im Grundschulalter

Wie ist der Ammersee entstanden und wem dient er als Lebensraum? Wir fahren Boot, beobachten Wasservögel, messen physikalische Parameter, fangen vom Ufer aus Gewässerorganismen und bestimmen sie unter dem Binokular. Bei einer Nachbesprechung wird auf die Notwendigkeit von Gewässer- und Naturschutz hingewiesen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Badeschuhe, Brotzeit
Freitag, 19.6.2015, 15.00–18.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: Herrsching, Naturschutz- und Jugendzentrum Wartaweil, Wartaweil 76, Leitung: Nicola Boll

6703 Einmal Prinzessin in der Münchener Residenz

Der Traum für kleine Mädchen ab 4 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern



Einmal Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Gäste empfangen und eine kleine Prinzessin nach der Mode früherer Zeiten kleiden: Ein Reifrock, ein Mieder, ein wallender Rock gehören ebenso zu einer kleinen Prinzessin, wie gepudertes Haar, Parfüm und ein wenig Schminke. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume, in denen Prinzessinnen lebten, kennen und erfahren, wie es war, eine richtige Prinzessin zu sein. Die Gebühr für Kinder beträgt 6,00 € zzgl. Eintritt.

Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen. Bitte Eintrittskarten vor der Führung selbst besorgen, damit die Führung pünktlich beginnen kann.
Sonntag, 26.4.2015, 13.30–15.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Treffpunkt: Residenz im Foyer Kassenbereich, Leitung: Petra Rhinow M.A.



6705 Einmal Prinz und Prinzessin in Schloss Oberschleißheim

Für Kinder ab 4 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern



Einmal Prinz oder Prinzessin sein in einem richtigen Schloss! Eine Hofdame wird die Gäste empfangen und die kleinen Prinzen und Prinzessinnen nach der Mode früherer Zeiten kleiden: ein Kostüm gehört ebenso dazu wie gepudertes Haar, Parfüm und ein wenig Schminke. Die Gäste erhalten einen kleinen Lehrgang in feinem Benehmen und erfahren, wie man sich früher die Zähne putzte. Wir lernen dabei die wunderschönen Räume, in denen Prinzen und Prinzessinnen lebten, kennen und erfahren, wie das Leben für die Kinder war. Die Gebühr für Kinder beträgt 6,00 € zzgl. Eintritt.

Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen. Bitte Eintrittskarten vor der Führung selbst besorgen, damit die Führung pünktlich beginnen kann.

Sonntag, 19.7.2015, 13.00–14.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: Oberschleißheim, Neues Schloss, Haupteingang, Leitung: Petra Rhinow M.A.

6706 Komm, wir finden einen Schatz

Eine Schatzsuche im Nymphenburger Park

Der Schlosspark in Nymphenburg bietet sehr schöne kleine Schlösschen und Denkmäler. Wir stöbern durch die schönsten Teile des Parks, hören Geschichten vom Leben früher im Sommerschloss, merkwürdigen Tieren und finden so allerhand. Vielleicht ist ja sogar ein Schatz darunter? Die Gebühr für Kinder beträgt 6,00 EUR.

Samstag, 28.3.2015, 15.30–17.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Treffpunkt vorm Eingang zum Museumsshop, Haupttreppe, Leitung: Petra Rhinow M.A.

6707U Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk

Funkhaus München

Führung für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

Das Funkhaus München ist die Sendezentrale des Hörfunks. 365 Tage im Jahr sind unzählige Korrespondenten, Radiojournalisten, Redakteure, Moderatoren, Techniker und Handwerker im Dienst. Im Funkhaus produzieren die Redaktionen das Programm für Bayern 1, Bayern 2, Bayern 3, BR-Klassik, B5 aktuell und die digitalen Radioangebote. DieTour geht durch die Produktions- und Sendebereiche. Die Führung ist kostenlos, die vhs erhebt nur eine Verwaltungsgebühr. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Arnulfstr. 42/44, München, Treffpunkt: Foyer Arnulfstraße.
Die Gebühr für Kinder bis 14 Jahre beträgt 2,00 EUR.
Donnerstag, 7.5.2015, 17.00–18.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 4,00 EUR, Ort: München, Bayerischer Rundfunk, Funkhaus, Leitung: Bayerischer Rundfunk

6708U Nachts im Museum: Pinakothek der Moderne

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Bei Dunkelheit in ein Museum zu gehen hat einen ganz besonderen Zauber. Wir erforschen Modelle von Autos und Motorrädern, aufregende moderne Gemälde, rätselhafte Steingebilde und einen der schönsten Museumsbauten Münchens.

Kinder bezahlen die reduzierte Gebühr von 6,00 EUR. Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen. Bitte Eintrittskarten vor der Führung selbst besorgen, damit die Führung pünktlich beginnen kann.

Donnerstag, 30.4.2015, 18.30–20.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Pinakothek der Moderne, Barer Str. 40, Treffpunkt: Foyer, Leitung: Petra Rhinow M.A.

6709H Mauern – Tore – Türme

Altstadtführung für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Wir erforschen einen Teil des zweiten Stadtmauerrings im historischen Stadtkern Münchens. Wie sehen die Tore, Mauern und Türme aus der Gründungszeit Münchens heute aus? Gibt es überhaupt noch Reste? Wo kann ich Spuren finden und besichtigen? Diesen Fragen werden wir auf den Grund gehen.

Für Kinder beträgt die Gebühr 6,00 EUR.
Freitag, 8.5.2015, 16.00–17.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Treffpunkt: am Rindermarkt unterhalb des Brunnens, Leitung: Petra Breuer

5806H Seekajak am Ammersee

für Teilnehmer ab 12 Jahren ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernt Ihr Schritt für Schritt auf unterhaltsame Art die richtige Paddeltechnik und den Umgang mit einem Seekajak. Nach der Einweisung paddeln wir gemeinsam eine Rundtour über den See. Von Stegen aus geht es nach Schondorf, Buch und wieder zurück. Unsere Seekajaks gibt es in zwei Variationen: mit Luke als „Sit on Top“. Seekajak-Fahren kann jeder schnell und leicht erlernen, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Die gesamte Ausrüstung wird gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Kleidung etc. werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

Veranstalter ist die Firma River Tours; die vhs tritt nur als Vermittler auf. Es gelten die AGB des Veranstalters.

Samstag, 9.5.2015, 9.00–12.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 50,00 EUR, Treffpunkt: Stegen, Leitung: Firma River Tours

5807H Kanadierkurs auf der Amper

Leichte Wanderfahrt für Anfänger und Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Los geht es um 9.30 Uhr in Stegen, wo wir im klaren Wasser des Ammersees zunächst die Grundschläge des Kanadierfahrens erlernen und einüben. Danach verlassen wir über eine kleine Grundschwelle den See und paddeln durch das reizvolle Ampermoos. Ab Grafrath beginnt eine abwechslungsreiche Strecke, die an grünen Wald- und Wiesenufern vorbeiführt. Unsere Fahrt endet in Schöngeising an einem urig-bayrischen Biergarten. Im Kurs erwerben Sie die Grundkenntnisse des Flusswanderns und erhalten wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung. Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen bekommen Sie nach der Anmeldung. Kinder unter 16 Jahren nur in Begleitung Erwachsener. Veranstalter ist die Firma River Tours; die vhs tritt nur als Vermittler auf. Es gelten die AGB des Veranstalters.

Kinder (6 bis 13 Jahre) bezahlen eine Gebühr von 37,50 EUR.
Sonntag, 19.7.2015, 9.30–16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Treffpunkt: Stegen, Leitung: Firma River Tours

PEKIP

6900 PEKIP



Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein gruppenpädagogisches Angebot für Eltern und ihre Babys im 1. Lebensjahr.

Ziel des PEKiP ist es,

- das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen;
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Im Mittelpunkt der Treffen stehen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesan-

regungen, die dem Alter und der Entwicklung des Babys entsprechend ausgewählt werden.
In freundlicher anregender Atmosphäre erleben Mutter/Vater und Baby Freude am gemeinsamen Spiel und der intensiven Zeit.
10 x 1,5 Stunden inkl. einem Elternabend oder ein Väter-PEKiP; eine Verlängerung ist möglich.
Achtung: Es gibt keine Möglichkeit im VHS-Gebäude Kinderwägen abzustellen.
Die Kurse können im VHS-Gebäude oder in der Gynäkologie-Praxis Dr. Kähny-Giesen stattfinden.
Kosten: 115,00 €
Mitzubringen: 1 Badetuch
Kursleiterinnen: Vera Eder-Strasser, Martina Fuhrmann-Hüper, Renate Funk, Monika Prestele
Informationen, Beratung und Anmeldung zu allen PEKiP-Kursen:
Vera Eder-Strasser Tel. 0 89/12 19 17 60 oder per Mail:
pekip-team-landsberg@web.de
Neue Kurse beginnen laufend, Anmeldungen sind jederzeit möglich. Geschwister können leider nicht mitgebracht werden.
Für eine Anmeldung ist es immer notwendig, dass Sie sich zuerst unter oben genannter Telefonnummer oder E-Mail-Adresse melden. Daraufhin erhalten Sie Ihre Kursnummer und können sich dann bei der VHS zu Ihrem dem Alter Ihres Babys entsprechenden PEKiP-Kurs anmelden. Eine Anmeldung online über die Homepage der VHS Landsberg ist leider nicht möglich.
Bitte beachten Sie: bei PEKIP-Kursen ist ein Rücktritt von der Anmeldung nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich.
Montag, 23.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 115,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Erzieherin Monika Prestele



Aktiv im Alter

1134 Computertreff für Senioren

Der Computertreff wird vom Seniorenbeirat Landsberg angeboten. Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch, von 15:00 bis 16:30 Uhr in der Johann-Mutter-Str. 8 zu einem zwanglosen Austausch. Im Mittelpunkt stehen alle Fragen rund um den Computer. Es ist keine Anmeldung erforderlich, neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen. Eine kleine Spende ist erwünscht.
Mittwoch, 4.2.2015, 15.00–16.30 Uhr, Nicht in den Ferien und an Feiertagen, Gebühr: Eintritt frei, Ort: Landsberg, Johann-Mutter-Str. 8, Leitung: Werner Michel



1112 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

Erste Schritte mit Betriebssystem Windows
Sie wollen das Computern kennen lernen? Sie erlernen in diesem Kurs den stressfreien Umgang mit dem Computer und werden mit den wichtigsten Hand- und Grundbegriffen vertraut: Betriebssystem Windows als absolute Basis, das strukturierte Verwalten von Ordnern und Dateien, Handhabung von CDs und DVDs sowie USB-Sticks, speichern von kleinen Dokumenten und Bildern wie auch der Korrektur von Dokumenten.
Montag, 8.6.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 11.6.2015, 14.00–17.00 Uhr, Montag, 15.6.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 18.6.2015, 14.00–17.00 Uhr, Montag, 22.6.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 25.6.2015, 14.00–17.00 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 130,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

1115 Erste Schritte mit dem Android Smartphone

50+ und Senioren
Android ist neben Apple das meist genutzte Betriebssystem für Smartphones und auf Geräten vieler Hersteller bereits vorinstalliert. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die funktionelle Vielfalt Ihres Smartphones. Sie lernen in Android eingebaute Funktionen kennen wie Kalender, Musik, Fotos und mehr. Wie wird das Handy eingestellt; was sind Apps und wie installieren Sie diese?
Der Kurs ist NUR für Android-Geräte geeignet. Es sind keine Geräte vorhanden. Eigenes Android-Smartphone bitte mitbringen.
Montag, 9.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 12.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1116 Android Smartphone – für Fortgeschrittene

50+ und Senioren
Der Kurs ist für Nutzer, die schon mit den Grundfunktionen vertraut sind. Sie wollen noch mehr aus Ihrem Android Smartphone herausholen, es gegen Diebstahl und Viren sichern? Außerdem lernen Sie weitere nützliche Tipps und Tricks, und gute Apps werden vorgestellt.
Der Kurs ist NUR für Android-Geräte geeignet. Es sind keine Geräte vorhanden. Eigenes Android-Smartphone bitte mitbringen.
Montag, 16.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 19.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1117 Android Tablet PC, Erste Schritte, (50+ und Senioren)

Sie lernen die Vielfalt Ihres Android Tablet-PCs sowie die wichtigsten Anwendungen kennen, z. B. Kontakte, App Store, Internet, E-Mails, Bücher und vieles andere. Und dies alles ohne Maus, Tastatur und Verkabelung. Ihr Gerät ist völlig mobil. Auch der Aspekt der Datensicherheit wird beleuchtet.
Der Kurs ist NUR für Android-Geräte geeignet. Es sind keine Geräte vorhanden. Eigenen Android-Tablet-PC mitbringen.
Montag, 23.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 26.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1117A Android Tablet PC für den Alltag einsetzen

50+ und Senioren
Voraussetzungen: Android Tablet/Smartphone, Erste Schritte oder entsprechende Vorkenntnisse.
Sie lernen die effiziente Anwendung der Standard-Funktionen wie auch Mail, Adressbuch, Kalender, Notizbuch und Aufgaben verwenden; Synchronisieren/Vernetzung mit weiteren Geräten; auf Dokumente online und offline zugreifen können; Onlinespeicherlösungen (Cloud) sicher verwenden; PDFs erstellen und bearbeiten; arbeiten mit Office-Dokumenten; Fotos erstellen, bearbeiten und synchronisieren; Journale, handschriftliche Notizen und Sprachmemos erstellen; Social Networks effektiv nutzen; Tipps & Tricks für einen sicheren und schnelleren Umgang.
Der Kurs ist NUR für Android-Geräte geeignet. Es stehen keine Geräte zur Verfügung. Bitte eigenes (n) Android-Smartphone/Tablet-PC bitte mitbringen.
Montag, 13.4.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 16.4.2015, 14.00–17.00 Uhr, Montag, 20.4.2015, 14.00–17.00 Uhr, 3 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1301 Textverarbeitung (auch für 50+ und Senioren)

Word 2010 und Open Office 4

Voraussetzungen: Windows-Grundlagen oder entsprechende Kenntnisse.

Sie quälen sich mit Briefe schreiben am Computer? Mit einer modernen Textverarbeitung haben Sie ungeahnte Möglichkeiten Texte zu schreiben, einfach zu gestalten und auszudrucken. Sie gestalten Texte, korrigieren, kopieren, verschieben und löschen diese. Sie erstellen Listen, schreiben Briefe und Einladungen, binden Grafiken und Bilder ein. Sie richten Seiten ein und formatieren Texte und Absätze. Gerne können Sie auch ihren eigenen Laptop mitbringen auf dem mindestens Word für Windows 2007 oder Open Office 4 installiert ist.

Montag, 4.5.2015, 14.00–17.00 Uhr, Mittwoch, 6.5.2015, 14.00–17.00 Uhr, Montag, 11.5.2015, 14.00–17.00 Uhr, Mittwoch, 13.5.2015, 14.00–17.00 Uhr, 4 Nachmittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

1501 Einstieg ins Internet und Versand von E-Mails (50+ und Senioren)

Sie erhalten eine Einführung ins Internet und lernen die Handhabung von E-Mails mit Outlook oder über das Internet kennen. In praktischen Übungen lernen Sie mit dem neuesten Internet-Explorer zu surfen und E-Mails zu empfangen und zu versenden. Wenn Sie noch keine E-Mail-Adresse besitzen, können Sie sich in diesem Kurs selbst eine anlegen.

Montag, 23.2.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 26.2.2015, 14.00–17.00 Uhr, Montag, 2.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, Donnerstag, 5.3.2015, 14.00–17.00 Uhr, 4 Nachmittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Werner Michel

2215 Englisch für Junggebliebene A2-B1

Konversationskurs

Wir üben mit Spiel und Spaß das Englischsprechen in Alltagssituationen, alles was Sie auch für eine Reise gebrauchen können. Lehrbuch: Living English A2

Montag, 23.2.2015, 9.00–10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susan Margaret Mester

3103 Fit ab 50

Mit dem Körper ist es im Grunde wie mit dem alten Rad im Keller: Unbewegte Teile rosten mit der Zeit, knacksen hie und da und mit der alten Pumpe ist auch kaum mehr Luft ins System zu bekommen. Mit ein bisschen Geduld und mit relativ wenig Aufwand weicht der Rost und mit der Luft stimmt´s auch wieder. Wir machen funktionelle Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Kräftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.

Mittwoch, 25.2.2015, 15.00–16.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3106 Fit ab 60

Beschreibung siehe Kurs 3103.

Freitag, 27.2.2015, 10.45–11.45 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Leitung: Angelika Speckardt

3107 Fit ab 50 – NUR für Männer

Besser spät als nie: „Einer schwedischen Studie zufolge haben Männer, die erst im Alter von 50 Jahren mit Sport beginnen, die gleiche Lebenserwartung wie lebenslang aktive Männer" hieß es in einer auf der Website des British Medical Journal veröffentlichten Untersuchung. In diesem Kurs machen wir ein allgemeines Fitnesstraining mit Musik, das Männern ab 50 Jahren Spaß macht. Krafttraining, Stretching, Rückengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung.

Mittwoch, 25.2.2015, 16.00–17.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

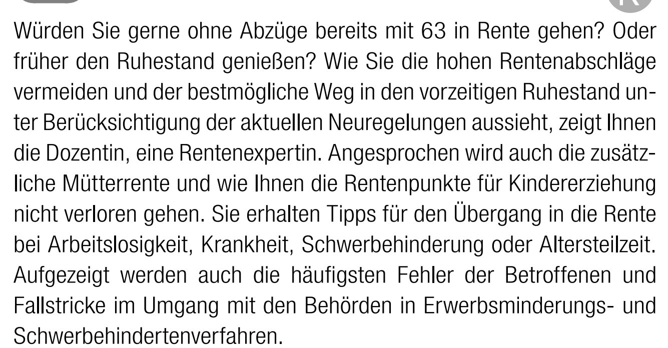
3511 Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Kurs lernen wir mit einfachen, gezielten Yogaübungen unseren gesamten Körper besser zu bewegen, zu dehnen und zu stretchen. Eine ausgewogene Haltung wird gefördert und die Wirbelsäule vor Abnutzung und Versteifung bewahrt. Yoga verbessert das Allgemeinbefinden, hilft gegen Stress, Unruhe und Schlafstörungen. Der Atem wird freier und fließender. Unsere „Lebensbatterie" wird aufgeladen, damit wir gesund und fit bleiben.

Dienstag, 24.2.2015, 9.30–11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 101,00 EUR, Ort: Haus am Rossmarkt, Leitung: N.N.

5301 Mit 63 ohne Abschlag in Rente

K



Würden Sie gerne ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente gehen? Oder früher den Ruhestand genießen? Wie Sie die hohen Rentenabschläge vermeiden und der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand unter Berücksichtigung der aktuellen Neuregelungen aussieht, zeigt Ihnen die Dozentin, eine Rentenexpertin. Angesprochen wird auch die zusätzliche Mütterrente und wie Ihnen die Rentenpunkte für Kindererziehung nicht verloren gehen. Sie erhalten Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit. Aufgezeigt werden auch die häufigsten Fehler der Betroffenen und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren.

Mittwoch, 29.4.2015, 19.00–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Claudia Büttner

5304 Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsverfügung

K

Für die Gestaltung der letzten, hilflosen Phase im Leben kann ich vorab eine Patientenverfügung erstellen. Sie gilt als Anweisung an einen Arzt und die Pflegenden. Zur Durchsetzung meiner Vorstellungen brauche ich einen Vertreter als Fürsprecher, den ich benennen kann. Am besten statte ich eine Vertrauensperson mit einer Bevollmächtigung aus. Der jeweilige Inhalt, die Zusammenhänge und die rechtlich vorgeschriebenen Formen werden dargelegt. Für die Beantwortung von Fragen bleibt anschließend noch Zeit.

Montag, 27.4.2015, 18.30–20.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Hospiz Gruppe Landsberg LL Dr. Heinrich Grosse Kleimann

5305 Erben und vererben

K

Viele Menschen machen sich keine Gedanken, was im Todesfall mit ihrem Vermögen geschehen soll. Das kann Streit in der Familie und andere unerwünschte Folgen haben. Dieser Kurs beschäftigt sich mit den wichtigsten Fragen aus Sicht eines künftigen Erblassers, bzw. eines Erben. Zum Beispiel: Wie kann ich ein Testament wirksam errichten und welche Regelungen kann ich im Testament treffen? Was ist ein Erbvertrag? Was hat es mit dem Pflichtteilsrecht auf sich? Was ist zu tun, wenn ich Erbe geworden bin? Was ist zu tun, wenn es zum Streit mit den Miterben kommt? Was ist mit der Erbschaftssteuer?

Montag, 11.5.2015, 19.30–21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Rechtsanwalt Sascha Schnarr, Fachanwalt für Erbrecht



Außenstelle Denklingen

2225 Englisch B1-B2

Konversationskurs
This is a conversation class with nice people and a lot of fun. Come along and join us.
Donnerstag, 26.2.2015, 18.30–20.00 Uhr, 12 Abende, Gebühr: 68,00 EUR, Ort: Volksschule Denklingen, Leitung: Renate Sievers

Außenstelle Windach

3149 Pilates

Dienstag, 24.2.2015, 19.00–20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Renate Becker

3515 Yoga – Fortgeschrittene

Yoga macht Spaß und tut gut. Wir üben Körperstellungen (Asana) als fließende Abläufe, Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken. Die Übungen werden schrittweise aufgebaut, im Einklang mit dem persönlichen Atemrhythmus. Alle Übungen können in verschiedenen Variationen geübt werden, je nach den individuellen Möglichkeiten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn möglich auch Übungsmatte.
Montag, 2.3.2015, 18.15–19.45 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

3516 Yoga – Anfänger und Fortgeschrittene

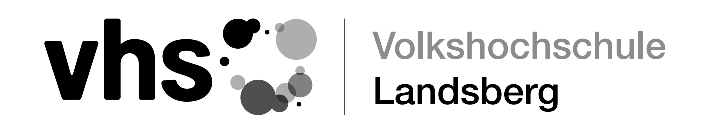
Beschreibung siehe Kurs Nr. 3515.
Montag, 2.3.2015, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

3517 Yoga – Sommerkurs

Wir üben dynamische Bewegungsabläufe (Vinyasa) verbunden mit Atem- und Konzentrationstechniken. Der Kurs eignet sich für alle, die mit Yoga oder sonst mit Körperarbeit vertraut sind.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und wenn möglich auch Übungsmatte
Montag, 6.7.2015, 19.00–20.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 31,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Dorothea Schwarz

3601 Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Die erworbenen Kenntnisse werden um Ausdrucksstärke, Bühnenpräsenz und tänzerische Überzeugungskraft ergänzt. Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen mit Tanzerfahrung. Seiteneinsteigerinnen, mit entsprechenden Kenntnissen, sind willkommen bei vorheriger Absprache mit der Kursleiterin, Tel. 08153/901500.
Donnerstag, 26.2.2015, 20.00–21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 76,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Shirley Michaela Seul





ANMELDEFORMULAR

Frühjahr 2015

ANMELDUNG FÜR EINEN KURS DER VHS LANDSBERG

Anmeldung: Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (s. Seite 4) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr. Titel Gebühr

____

____

____

Teilnehmerdaten

Vorname ______________________________

Name ______________________________

Straße ______________________________

PLZ/Wohnort ______________________________

Telefon (tagsüber) ______________ Mobil ______________

Telefax ______________ E-Mail ______________

Altersgruppe ☐ bis 15 J. ☐ 15–25 J. ☐ 25–35 J. ☐ 35–50 J. ☐ 50–65 J. ☐ ab 60 J.

Abbuchungsermächtigung

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden. Hiermit ermächtige (n) ich/wir die VHS Landsberg widerruflich, die von mir/uns für o. g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Bank ______________________________

IBAN ______________________________

BIC ______________________________

Kontoinhaber ______________________________

Ort, Datum ______________________________

____

Unterschrift Kontoinhaber

____

Achtung: Jede Anmeldung ist verbindlich. Eine Bestätigung seitens der VHS erfolgt nicht! Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Frühjahr 2015

ANMELDUNG FÜR EINEN KURS DER VHS LANDSBERG

Anmeldung: Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (s. Seite 4) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr. Titel Gebühr

____

____

____

Teilnehmerdaten

Vorname ______________________________

Name ______________________________

Straße ______________________________

PLZ/Wohnort ______________________________

Telefon (tagsüber) ______________ Mobil ______________

Telefax ______________ E-Mail ______________

Altersgruppe ☐ bis 15 J. ☐ 15–25 J. ☐ 25–35 J. ☐ 35–50 J. ☐ 50–65 J. ☐ ab 60 J.

Abbuchungsermächtigung

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden. Hiermit ermächtige (n) ich/wir die VHS Landsberg widerruflich, die von mir/uns für o. g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Bank ______________________________

IBAN ______________________________

BIC ______________________________

Kontoinhaber ______________________________

Ort, Datum ______________________________

____

Unterschrift Kontoinhaber

____

Achtung: Jede Anmeldung ist verbindlich. Eine Bestätigung seitens der VHS erfolgt nicht! Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen der VHS Landsberg sind mit Erscheinen des Programms möglich. Sie haben folgende Auswahlmöglichkeiten:

- **Brieflich** mit Anmeldeformular im Fensterkuvert an die VHS Landsberg.
- **Per Fax**: Ausgefülltes Anmeldeformular senden an 0 81 91/1 28 - 114
- **Per E-mail** an vhs@landsberg.de
- **Auf der Hompage** www.vhs-landsberg.de
- **Persönlich** während der Geschäftszeiten
- **Telefonisch** während der Geschäftszeiten: 0 81 91/1 28 - 111 oder - 112



ANMELDEFORMULAR

Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS Landsberg
Katharinenstr. 1
86899 Landsberg am Lech



Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS Landsberg
Katharinenstr. 1
86899 Landsberg am Lech



Auftragsformular

Anzeigenschaltung



für das VHS-Programmheft Landsberg/Kaufering



jezza! Verlag GmbH
Waldstr. 26, 82269 Geltendorf
Fax: 0 81 93 / 21 25 91

Tina Jehle – Anzeigenleitung
Telefon: 0 81 93 / 21 25 90
E-Mail: jehle@jezza.de

Tina Tauscher – Anzeigenberatung
0 81 93 / 2 04 40 57
E-Mail: tauscher@jezza.de

Anzeigenauftrag ausfüllen und faxen an:

0 81 93 / 21 25 91

Auftraggeber:

Firma: ______________________________

Name, Vorname: ______________________________

Straße, PLZ, Ort: ______________________________

Telefon, Telefax: ______________________________

E-Mail: ______________________________

Hiermit buchen wir verbindlich folgende **Anzeigengröße** zum angegebenen Preis (zzgl. der gesetzl. MwSt.):

Im Satzspiegel:

	Format	Preis
• Teaser quer, 4 Stk.	(85 x 30 mm)	**320,– €**
• 1/16 hoch	(85 x 40 mm)	**125,– €**
• 1/16 quer	(174 x 20 mm)	**125,– €**
• 1/8 hoch	(85 x 60 mm)	**225,– €**
• 1/8 quer	(174 x 30 mm)	**225,– €**
• 1/4 hoch	(85 x 120 mm)	**310,– €**
• 1/4 quer	(174 x 60 mm)	**310,– €**
• 1/3 hoch	(85 x 180 mm)	**380,– €**
• 1/3 quer	(174 x 90 mm)	**380,– €**
• 1/2 hoch	(85 x 254 mm)	**470,– €**
• 1/2 quer	(174 x 120 mm)	**470,– €**
• 1/1 Ganzseite	(174 x 254 mm)	**870,– €**

Im Seitenrand (oben bzw. außen):

	Format	Preis
• Teaser L quer, 20 Stk.	(50 x 15 mm)	**230,– €**
• Teaser XL quer, 20 Stk.	(85 x 15 mm)	**270,– €**
• Teaser XL hoch, 20 Stk.	(15 x 85 mm)	**270,– €**

Umschlagseiten (2., 3. oder 4. Umschlagseite):

	Format	Preis
• 1/2 quer auf U2 / U3	(210 x 135 mm)	**640,– €**
• 1/1 auf U2 / U3	(210 x 290 mm)	**1 180,– €**
• 1/1 auf U4	(210 x 290 mm)	**1 300,– €**

Anmerkungen: ______________________________

____

____

Für die Ausgabe: ☐ Herbst/Winter 2015 ☐ Frühjahr/Sommer 2016

Platzierungswunsch: ☐ Landsberg ☐ Kaufering ☐ Geltendorf

☐ Rubrik: ______________________________

Druckunterlagen: ☐ werden fertig geliefert (als PDF oder EPS) ☐ Anzeigengestaltung erwünscht

Genaue Infos zu Anzeigen, Terminen und Erscheinungsgebiet entnehmen Sie bitte den Mediadaten. Sie finden das vorliegende Auftragsformular sowie die Mediadaten auf der Website des jezza! Verlages als PDF zum Herunterladen: *www.jezza.de/download*. Für Anzeigenbuchungen gelten die AGB des jezza! Verlages, einzusehen unter *www.jezza.de/agb*

______________________________ ______________________________

Ort und Datum Auftraggeber: Stempel und Unterschrift